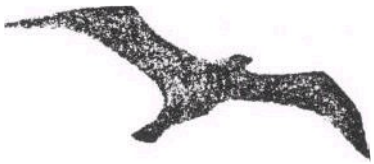
ATRÉVETE A SER LIBRE

GUIA PARA EL BUSCADOR ESPIRITUAL

Tu cambio hacia el Bien;

tu reencuentro con el Amor;

tu plena realización



CARLOS DE LEÓN

¿Qué hacemos en el Planeta Tierra, para qué vinimos, hacia dónde vamos? Quienes al plantearse estas preguntas sientan asombro ante el magnifico misterio que existe en ellos mismos, son los verdaderos buscadores, los sedientos, los guerreros, los amados, y para ellos fue escrito este libro, para que se encuentren a sí mismos, para que disfruten su existencia plenamente, para que hagan brotar de lo más íntimo de su ser, las respuestas verdaderas, y así alcancen la paz espiritual y la felicidad.

LOS *LIBROS* HACEN *LIBRES* A LOS HOMBRES

HERIBERTO FRÍAS 1104 MÉXICO 03100

EDAMEX

Título de la obra: ATRÉVETE A SER LIBRE

Derechos reservados @ 1987, por EDAMEX (Editores Asociados Mexicanos, S.A.) y Carlos de León.

Primera edición. 30 de marzo de 1987

Segunda edición: 16 de septiembre de 1987

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio. Se autorizan breves citas en comentarios y artículos bibliográficos, periodísticos, radiofónicos y televisivos, dando al autor el crédito correspondiente.

Portada: Roberto García Marines

ISBN: 968-409-357-8

Impreso y hecho en México. Printed and made in México.

ÍNDICE

Introducción

Capítulo I: El juego Divino y sus leyes

Capítulo II: Leyes del juego. El Karma

Capítulo III: Otras leyes o reglas del juego

Capítulo IV: Los derechos del Ser

Capítulo V: Actitudes útiles en el camino

Capítulo VI: Primer precepto: no dañar a ningún ser sensible

Capítulo VII: Segundo precepto: ser verdadero

Capítulo VIII: Tercer precepto: tener compasión

Capítulo IX: Cuarto precepto: ser un guerrero

Capítulo X: Quinto precepto ¡estar alerta

Capítulo XI: Ego, neurosis o pecado

Capítulo XII: Maestros y escuelas

Capítulo XIII: Prácticas espirituales

Capítulo XIV: Etapas en el camino

Capítulo XV: Niveles de conciencia

Capítulo XVI: Algunas consideraciones finales

INTRODUCCIÓN

Una de las características esenciales del ser humano, consiste en no tener la más mínima idea de lo que hace en el planeta tierra, y no sabe quién es y qué es.

Cuando tarde o temprano uno enfrenta esta sorpresa, se puede reaccionar de varias formas; una de ellas es hacerse el tonto y pretender que todo está bien, que sabemos quienes somos y lo que estamos haciendo aquí.

Si tú eres una de estas personas, siento decirte que este libro no es para ti, no te va a ser útil y sólo va a inquietarte; mejor dáselo a leer a algún pobre angustiado por la vida.

Otra de las reacciones ante nuestra ignorancia, puede ser perdernos en la angustia del sinsentido. Deprimirnos y declararnos incompetentes en la misteriosa búsqueda del significado de la vida. Si tú ya "perteneces" a este partido, es más conveniente para ti que no leas este libro, ya que te deprimirías más y sólo te serviría para reafirmarte en tu angustia.

Otra forma de manejarlo, es tomando refugio en una institución religiosa, filosófica, esotérica, política, humanitaria, etcétera.

Esto puede ayudamos a madurar a través de modelos que nos explican quienes somos y cual es nuestro significado; sin embargo, cuando el modelo nos absorbe a tal punto que nuestra individualidad y responsabilidad se disuelvan en una masa amorfa de conciencia, las instituciones resultan más perjudícales que beneficiosas, ya que nos roban, o mejor dicho, les dejamos que nos roben, lo más preciado que tenemos, nuestra enorme capacidad de expresarnos en una forma única, espontánea y creativa, siendo esta la única forma de crecer realmente en el Amor.

Si todavía no has entregado tu alma, tu cerebro y tu libertad a alguna institución, si todavía estás sediento, puede ser que este libro te ayude a comprender mejor la vida y te llegue más profundamente.

Por último, hay otra actitud que podemos tener ante nuestra ignorancia, y es la de asombrarnos ante este magnifico misterio que existe en nosotros, la capacidad de darnos cuenta de nosotros mismos, de atestiguar nuestros actos, de observar la vida dentro y fuera de los límites que marcan nuestra individualidad.

Cuando existe este asombro, lo único que podemos hacer, es disfrutar cada momento de nuestra existencia adentrándonos a través de cualquier acto que realicemos en la profunda pregunta de quién soy yo y qué hago aquí y ahora; tocando más la vida, a los demás y a mí mismo.

Este es el verdadero buscador, el sediento, el guerrero, el amado.

Para ti fue escrito este libro.

Es una pequeña ayuda en tu camino, en tu búsqueda, procuramos darte algunas pistas, explicaciones y modelos que pueden facilitarte las cosas, en este mundo aparentemente caótico.

Estas son épocas difíciles, llenas de confusión, ¿dónde debo buscar?, ¿qué gurú seguir?, ¿qué religión es la verdadera?, ¿quién es un maestro verdadero?, ¿qué ventajas tiene un tipo de meditación sobre otro tipo?, ¿hay una lógica en todo esto?, ¿será seguro despertar mi kundalini?, ¿puedo iluminarme?, ¿ya me iluminé?

Preguntas como estas son más y más comunes cada día, hay tantas opciones que no nos resulta fácil saber cuál tomar.

Esperamos que este libro te ayude a centrarte y puedas ver con más claridad en donde estás parado y adonde vas.

Por favor recuerda que las verdaderas respuestas sólo pueden brotar de tu ser interno, ningún libro o maestro puede resolver tu vida. ¿Sabes?, es tuya, y por lo tanto lo es también el privilegio y placer de encontrar tu propia explicación.

Cualquier modelo o explicación externa a ti, son ayudas, aliados, muletas en tu camino que tarde o temprano tienes que tirar si deseas descubrir realmente, cómo eres conocido por Dios.

Que esto se cumpla en tu vida, es nuestro deseo para ti.

CAPITULO I:

EL JUEGO DIVINO Y SUS LEYES

¿Qué es la realidad? La humanidad, a través de su historia, ha expresado esta pregunta en múltiples formas y hemos obtenido múltiples respuestas. Sin embargo, la pregunta se vuelve a hacer una y otra vez.

Cuando preguntamos qué es la realidad, no esperamos una detallada descripción bioquímica, física, psicológica o política; esperamos recibir una respuesta que tenga sentido, que nos muestre el significado de nuestra vida.

Pero lo que tiene sentido para una persona, rara vez lo tiene para otra; lo que es real o valioso para una, puede no serlo para la otra.

Lo que era válido en una época, tiende a no serlo en Otra. Los valores morales, la moda, el valor de un objeto, cambian según la cultura. Entonces, ¿quiere decir esto

que no tenemos esperanzas de encontrar una respuesta?

El Budismo nos dice que lo que llamamos realidad, ^ simplemente un reflejo de nuestra propia experiencia.

El Hinduismo nos dice que lo que llamamos normalmente realidad, es *Maya,* ilusión, el reflejo de algo trascendente.

Pablo, en su primera carta a los Corintios, nos dice que ahora vemos a través de un espejo, oscuramente.

Y asi podríamos repasar distintas escuelas de pensamiento y encontraríamos lo mismo, el universo como lo conocemos, lo que llamamos realidad, definitivamente no es una realidad absoluta o total. Sólo podemos ver lo que nuestra propia Conciencia nos permite.

Si nuestra experiencia y Conciencia, se hallan muy limitadas, nuestra realidad estará igualmente limitada; si nuestra Conciencia se expande, la realidad se expande junto con ella.

No es de extrañar entonces que haya miles de explicaciones acerca de la realidad, ya que cada quien la explica según su propio nivel de Conciencia o según a quienes quiera explicarla.

Tu puedes encontrar en *Lila** cualquier fin, propósito o significado que tu Conciencia te permita, ya que eres parte del juego. Cualquier significado que te acerque más a lo que tu eres, a amarte, amar al mundo y a los demás, de seguro te llevará más cerca del creador del juego y a tu propia libertad.

* En la página siguiente explicamos el significado de *Lila*-

Pero entonces ¿qué es todo esto? parece un juego, ¿no es así? Pues precisamente eso es lo que nos dicen los místicos a través de la historia: todo "esto", es una gran sinfonía, un gran juego, el pasatiempo divino.

En sánscrito, hay una palabra para nombrar a este juego: *Lila,* el juego supremo.

Todo lo que existe, perceptible o no para nosotros, conforma una gran danza, llamada en el Shaivismo la danza de Shiva, donde la creación, mantenimiento y destrucción, existen tomados de la mano eternamente.

Cualquier cosa o ser, es una manifestación de la eterna Shakti, la energía primordial, consorte de Shiva.

La Shakti se desdobla para conformar todo lo creado, y lo crea sobre sí misma; y en su tiempo, también se recoge y absorbe en sí misma lo creado.

Es privilegio del ser humano, poder vivir eternamente y no ser absorbido de nuevo, o como le llama Castañeda en su libro "El Don del Águila", no servir de alimento al águila.

La Conciencia del juego divino, nos ayuda a poder trascenderlo; esta trascendencia consiste en dejar de ser un juguete dentro del juego para convertirse en un jugador consciente, libre y responsable.

Pero ¿cuál es el propósito del juego, cuál es su finalidad? Ante todo la misma de cualquier juego inteligente, la de divertirse, de gozar, asombrarse y regocijarse.

También podemos decir que un propósito fundamental del juego divino, es crear nuevos jugadores que comparten el gozo del juego junto con su creador; *Lila* es la forma que

Dios crea para formar seres hechos a imagen y semejanza suya.

CAPITULO II:

LEYES DEL JUEGO. EL KARMA.

Hay algunas leyes que es importante tener en cuenta para poder entender y disfrutar más el juego.

Son como las reglas básicas para jugar con Conciencia, no son todas, porque

también parte del juego consiste en que por ti mismo descubras otras reglas e incluso inventes algunas otras.

Primeramente vamos a explicar una de las reglas o leyes más conocidas, la "Ley del Karma".

Karma es una palabra que literalmente significa acción.

Cualquier cosa que hagamos, tiene una repercusión en el universo, y cualquier cosa que pase en el universo a su vez nos afecta. A toda acción, corresponde una reacción.

Al Karma se le ha llamado la ley de Causa y Efecto; en una forma más amplia podríamos decir que todo lo que haces, tiene un efecto en el medio externo pero también te afecta en una forma muy específica.

Se ha dicho que todo lo que uno siembra, es lo que cosecha, tarde o temprano, esto es el Karma.

Siembras cosas buenas, recoges cosas buenas; siembras cosas malas, recoges cosas malas; esta es la justicia divina.

Es importante entender que todas las escuelas que exponen el conocimiento del Karma en forma profunda, saben del hecho de que un ser puede tener varias vidas en distintos cuerpos físicos, es decir, enseñan la existencia de la reencarnación o transmigración del alma.

Sólo a través de este conocimiento, se dice, se puede entender por qué a unas personas aparentemente siempre les va bien, mientras que a otras siempre les va mal; o como decimos comúnmente, porque unas nacen con buena estrella y otras con mala.

Es común que en esta vida tengamos que cosechar el karma de otra u otras vidas, esto explica por qué nos pasan cosas que llamamos malas o buenas sin que hayamos hecho nada en esta vida para merecerlas.

Tu karma acumulado es lo que va a marcar tu destino.

Esto implica que tu estás labrando tu propio destino a través de tus acciones.

Tus acciones, tu Karma, te mantienen atado a un destino, es decir bajo el Karma es imposible ser libre.

Tanto tus buenas acciones o malas acciones, tu buen y mal Karma, te atan por igual.

Uno podría preguntarse por qué existe el Karma, ya que éste nos mantiene atados.

Ya habíamos dicho que es la justicia divina, y esta tiene su lugar en la creación; sin embargo el Karma tiene otra cara que normalmente se pasa por alto; el Karma es la retroalimentación divina para que el ser se dé cuenta de lo bueno o malo de sus acciones así como de la repercusión de éstas en el universo, siendo posible así que la existencia tenga un sentido hacia el crecimiento en compasión y Amor.

Así pues el Karma es la justicia y la enseñanza divina.

Ahora, no es necesario permanecer atado al Karma indefinidamente, es posible liberarse de Él y existir en libertad plena, más allá de nuestros conceptos limitados del bien y del mal, sin preocuparse del efecto de nuestras acciones, ya que éstas pueden estar en armonía con la voluntad divina y por ende siempre rendirán buenos frutos.

No es fácil trascender el Karma ya que primeramente es necesario que nosotros nos demos cuenta de nuestra responsabilidad en nuestras acciones y que la asumamos.

También es necesario que nos entreguemos a lo que hacemos en un ciento por ciento, sin juicios inútiles ni remordimientos por lo que hagamos.

Y por último que nuestras acciones estén regidas por el Amor y no por el Temor.

Es relativamente fácil saber si lo que estamos haciendo produce Karma, sólo es necesario parar por un momento, observarnos honestamente y ver si esa específica acción la estamos realizando fundados en el Amor o en el Temor.

Para que te parezca más claro, podemos repasar brevemente la enseñanza cristiana en donde se nos dice que antes de Jesús, Dios había dado los mandamientos o la Ley a través de Moisés para guiar a su pueblo; y que a través de Jesús empezó una nueva era de Gracia en donde la Ley' deja de ser útil, ya que el Amor debe ahora ser la guía de nuestras acciones.

San Agustín lo resume cuando nos dice: "ama y haz lo que quieras".

La Ley de Moisés significa el Karma, y la Gracia la trascendencia de éste trayendo libertad en Amor y Sabiduría.

Observa como Dios dio las dos, la Ley y la Gracia, primero la Ley para preparar el vaso adecuado para derramar su Gracia.

En la Kabala hebrea, todos los seres y las cosas están consideradas como vasos que pueden recibir la presencia divina. En nosotros lo importante no es preocuparnos de llenarnos, de recibir, sino que nuestra copa se derrame para poder dar al mundo, ya que cuando damos nos hacemos semejantes a Dios en su Amor.

San Francisco pedía a Dios no ser consolado sino poder consolar. A seres como Él, Jesús les dijo: "ustedes son la Sal y la Luz del mundo".

Seres como estos ya no viven en Karma e incluso pueden tomar el Karma de los demás y limpiarlo, o pagarlo en su propio cuerpo, de ahí que muchos santos de distintas tradiciones, sufrían de enfermedades o estigmas ya que era la forma que ellos escogieron para limpiar a los demás.

En Oriente siempre se ha conocido y aceptado esto como cierto, el verdadero Gurú o Maestro, puede tomar sobre sí el Karma y pecado de sus discípulos y limpiarlo, dándoles además la enseñanza que ese Karma traía, para cumplir así toda justicia y enseñanza.

En el judaismo se practicaba el sacrificio de animales para que los pecados fueran limpiados por la Gracia divina, es decir, Dios, a través del sacrificio ofrecido, limpiaba lo impuro de su pueblo.

En el cristianismo vemos como Jesús representa al cordero sacrificado y al Maestro perfecto, lo que le permite tomar sobre sí el pecado del mundo.

Jesús mismo les da poder a sus discípulos; a aquellos que guiarían a la Iglesia, de ser canales para el perdón de los pecados de la gente en general.

Resumiendo, podemos decir que aquél que vive en Amor es libre, vive en Gracia y dando al mundo, mientras que el que vive bajo Karma es esclavo de sus propias acciones y no es libre para dar al mundo.

CAPITULO III:

OTRAS LEYES O REGLAS DEL JUEGO

Vamos ahora a ver tres leyes más, estas son:

Primero: la Ley de la Unidad

Segundo: la Ley del Eterno Movimiento y

Tercero: la Ley de Economía

Ley de la Unidad:

Todos somos uno, todos los seres y todas las cosas conformamos una gran unidad; un todo que es distinto a la suma de sus partes, un Gestalt Universal.

Por eso cualquier cosa que pase en cualquier parte del universo nos afecta, y lo

que hagamos, afecta al universo, ya que todos somos uno.

Mientras permanezcamos encerrados en nuestro pequeño mundo construido por dogmas, temores, máscaras, egoísmos etc., es imposible poder apreciar la unidad y reconocer que el límite entre el yo y los otros es limitado e ilusorio.

El misterio de esto es que a pesar de que todos somos uno, permanece la conciencia de la individualidad.

Al principio esta individualidad la manifestamos básicamente a través de nuestro egoísmo, de un falso yo, lo que algunos llaman el Ego.

Cuando podemos rebasar nuestro egoísmo tenemos oportunidad de manifestar una individualidad más trascendente, más pura, que permite la unión con la Conciencia Universal, fundirnos en ella, disolviéndose todos los falsos egos, surgiendo la conciencia plena de una nueva identidad.

"Yo Soy el que Soy" dice Dios a Moisés; "Yo Soy" dice Jesús al ser arrestado en el huerto, "y todos cayeron a tierra al oírle".

Estos "Yo Soy", son el mismo, y nos hablan de una identidad fundada en el conocimiento absoluto de sí mismo y por ende de todo lo existente, ya que este "Yo Soy" está expresando la Unidad Universal consciente de sí misma.

En una forma práctica es bueno darse cuenta de que si yo daño a alguien, me daño a mí mismo y si ayudo a alguien me ayudo de igual forma.

Amarme a mí mismo es amar a los otros, amar a los otros es amar a Dios, amar a Dios es amarme a mí mismo, esta es la esencia de todas las enseñanzas sagradas.

Cuando amas comprendes la Unidad.

Ley del Eterno Movimiento:

En el universo todo se encuentra en continuo cambio, nada es exactamente igual un segundo después.

Tu no eres el mismo de ayer o de hace una hora; cualquier experiencia que vivas, te cambia, lo notes o no.

Los maestros espirituales y los grandes psicólogos, nos han prevenido contra el peligro de agarrarnos de nuestro pasado, de otras personas o de objetos, ya que esto nos bloquearía el poder vivir el aquí y ahora, y nuestra felicidad dependería de factores externos a nosotros.

Es imposible aferrarse a algo para siempre ya que nada dura tanto tiempo, todo

es impermanente.

Cuando pensamos que ya logramos lo que queríamos, nos damos cuenta de que ya no nos satisface, ya que ahora somos distintos o las situaciones han cambiado y nuestro logro no tiene el valor que nosotros habíamos pensado que tendría.

Todo se renueva constantemente y lo más sabio es aprovechar cada momento como lo que realmente es, algo único, irrepetible e incopiable. Esta actitud nos acerca a la verdadera felicidad.

Si todo cambia, si nada permanece en el universo, la única opción que tenemos es aprovechar cada instante para amar lo mejor que podamos y al practicar esto, nos daremos cuenta de que en realidad lo único que permanece, lo único constante, es nuestro Ser interno manifestándose, en cada momento de Amor.

El Ser es eterno, el Ser es la presencia divina en cada uno de nosotros.

El Ser trasciende el universo ya que es Él quien lo crea, sostiene y transforma.

Tú estás creando y transformando tu experiencia y, por ende, al universo, y en la medida que crezca tu Conciencia te darás cuenta de que tu verdadero yo es tu Ser interno, tu esencia divina.

Ley de Economía:

Todo el movimiento, todos los cambios que sufre el universo, se llevan a cabo bajo el principio de economía, todo se realiza a través de la ley del menor esfuerzo.

Una nueva estrella es formada con la misma fluidez que tiene un río al desplazarse al mar. Ambos fenómenos buscan la forma más fácil de desarrollarse, la forma más silenciosa y armónica.

Los humanos tenemos un conflicto con esta ley, ya que por contar con un ego falso, constantemente estamos actuando en contra de la economía y hacemos las cosas más difíciles para nosotros y los demás.

Nuestra propia Conciencia, nuestro libre albedrío, nos "a permitido aprender a nadar en contra de la corriente, ensayar conductas en contra de la armonía universal; el problema es que muchas veces olvidamos lo que hemos creado y llegamos a creer que luchar contra la vida es la forma natural de hacer las cosas, y bailar con la vida es locura permitida sólo a nuestros niños, locos y santos.

A una mentira le agregamos otra mentira y a esta muchas más; todo para sostener la primera mentira. Cuánto gasto de energía, de oportunidades de ser

espontáneos y auténticos nos quita la mentira; la verdad es económica, es fluida y armónica. Ya nos fue dicho, "la verdad os hará libres".

Ser económico es ser sincero, sencillo, no tener necesidad de elaborar máscaras de importancia personal para cada situación social que vivimos.

Ser económicos es dejarse llevar por las corrientes de la vida sin negar, rechazar u oponernos; resbalarnos graciosamente en la voluntad divina.

CAPITULO IV:

LOS DERECHOS DEL SER

En el *Lila,* el juego cósmico, tú, como individuo, cuentas con varios derechos que permanecerán en ti a través de todas tus vidas.

Como cualquier derecho en nuestro planeta, depende de ti el ejercerlos y hacer que se te respeten.

Estos derechos deben respetarse antes que nada por ti mismo y así podrás lograr que otros los respeten y, más aún, los lleguen a ejercer igualmente.

Así como se dieron 10 mandamientos u obligaciones, también se dieron 10 derechos. Estos son:

1) Derecho de Existir

2) Derecho de Experimentar

3) Derecho de Ser tal como Eres

4) Derecho de Necesitar

5) Derecho de Tocar

6) Derecho de Ser Sano y Feliz

7) Derecho de Crear

8) Derecho de Intimar

9) Derecho de Ser Libre

10) Derecho de Amar

Ahora veremos uno a uno para profundizar en su comprensión.

ATRÉVETE A SER LIBRE

1) Tienes el Derecho de Existir.

Esto significa que tú estás aquí. Que tú, estás aquí. Qué tú estás; aquí.

Este es tu primero y último derecho. Está dado por sí; nada ni nadie en ningún momento, lugar o modo puede quitártelo.

Algunos otros derechos pueden ser a veces suprimidos, pero éste nunca, ya que

el derecho a existir existe en tu propia existencia.

Cualquier cosa que te pase, cualquier cosa que hagas, puedes estar orgulloso y feliz de decir "Yo Soy el que Soy", en esto puedes ver a YHVH cara a cara.

Para aquellos que saben escuchar, vendrá a ser claro que YHVH es la raíz de la existencia.

Por eso muchos maestros te han dicho que encontrarte es encontrar a Dios.

2) Tienes el Derecho de vivir la experiencia.

Donde quiera que estés, así como ahora estás en este planeta; por el sólo hecho de existir, estás viviendo tu experiencia.

Tu experiencia es la experiencia última.

La calidad y cualidad de tu experiencia puede ser moldeada, pero nunca dejarás de vivir tu experiencia.

Podemos decir que nada puede ser agregado a tu existencia, pero milisegundo por milisegundo estás agregando a tu experiencia.

Así el derecho de vivir tu experiencia te permite explorarte y explorar el mundo que te rodea, cambiar día a día, siento este el camino para crecer y evolucionar como individuo.

Tu existencia es el Ser absoluto que reside en ti, tu experiencia es lo que te da individualidad, es lo que te hace un ser, una persona.

3) Tienes el Derecho de Ser tal como Eres.

Si tú eres una persona, tienes que expresarte como una conciencia separada.

Tu experiencia es única en el universo, así que tienes el derecho de manifestarte en tu propia, irreemplazable y especial manera.

Tu propia forma de ser, de comportarte, está dando a los otros algo que nadie más podría dar.

Date cuenta de que aunque pudieras querer ser como alguien más, no podrías; aunque imites, tú siempre lo harás en tu única manera.

Por lo tanto tampoco puedes hacer que alguien sea como otra persona, simplemente no es posible.

Lo que sí es posible es que tú y los demás cambien, se transformen día a día para bien, pero siempre en forma original.

Tú vales porque eres tal como eres, diferente, especial, irrepetible.

Si todos fuéramos iguales, pudiéramos disponer de las personas, como objetos de consumo; gracias a Dios, no podemos, cada persona vale en sí misma.

4) Tienes el Derecho de Necesitar.

Espera, no te estamos diciendo que tienes derecho a ser codicioso, a acumular y chupar de todo lo que te rodea con rapacidad y secar la vida a tu alrededor.

Tampoco te decimos que deberías poseer personas o colgarte de ellas para satisfacer tus necesidades o viceversa, no, de esto no se trata.

A pesar de ser una persona por ti misma, tú no puedes darte todo lo que necesitas para vivir; de hecho, no te puedes dar nada, todo lo tienes que recibir de algo o alguien más.

Necesitas del aire para vivir, necesitas comida, ternura, amor, reafírmación, contacto y la lista podría seguir y seguir.

Algunas cosas las necesitas todo el tiempo, otras a veces pero está bien, tú como toda la gente, tienes derecho a necesitar todo esto.

Esta fue la forma en que Dios lo hizo, no sólo para los humanos, o los animales o extraterrestres; Dios hizo el universo entero así

Nada ni nadie puede ser totalmente independiente del universo, ya que cada ser u objeto es una parte activa del universo; nada existe por sí mismo, algo es real solamente en el sentido que interactúa con el todo.

Así que los sabios aceptan sus necesidades y ayudan a los otros con las suyas, siempre respetándose, no usando a la gente o a las cosas, sino compartiendo.

En efecto, tú usas cosas porque te han enseñado a usar cosas y a la gente.

Cuando tienes algún objeto, cualquiera que sea, y no respetas ni al objeto ni a tu experiencia con él, entonces usas y dispones; pero si respetas todas las cosas y a ti mismo, compartes con los objetos tu experiencia, creces con ellos y te separas, ¿sabes?, hay diferencia.

5) Tienes el Derecho de Tocar.

Este derecho parece simple, pero piensa por un momento si realmente te tocas y tocas el mundo alrededor.

Piensa qué tan libre eres para usar tus sentidos, tu mente y tu corazón.

Puedes ver como tu cultura ha matado poco a poco tu capacidad para tocar.

Cómo te han educado para perder tu hermosa expansión de los sentidos que

solías tener cuando niño.

Cómo estás educado a pensar en forma intelectual y estrecha, cómo estás entrenado para proteger tu corazón y no mostrarlo, ni siquiera a la gente que amas.

Desde luego, no decimos que no tocas para nada, sólo que con tu educación, es difícil, si no imposible, abrazar la vida, tocar a la buena madre tierra, sentirte por dentro y por fuera, tocar a la gente con tus manos y tu corazón.

Si los humanos pudiéramos tocar, sería imposible matarnos unos a otros, ya que sólo puedes destruir, eso que no tocas, que no sientes, que no entiendes.

Incluso estás avergonzado de tu propio olor, lo disfrazas con desodorantes y perfumes, perdiendo así la retroalimentación básica para saber tu estado de ánimo.

Sólo escuchas lo que es real para ti; has perdido la capacidad del niño, para escuchar, para ver todo sin juzgar sin censurar; miras y oyes, 'pensando que eres el que sabe, pero ya no ves ni escuchas, ciego y sordo eres, ciego y sordo.

No estás dispuesto a probar los distintos sabores de la vida, no quieres pagar el precio para conocer lo nuevo y lo salvaje.

Alguna vez fuimos una raza que tocaba, una raza infante abierta a descubrir y crecer, ahora hemos perdido ese poder.

Sin embargo, el derecho a tocar aún está ahí.

Tú como individuo, puedes empezar a ejercerlo plenamente.

Mi niño, toca y se feliz.

6) Tienes el Derecho de Ser Sano y Feliz.

Esto simplemente significa que puedes vivir una vida armónica, tienes la elección de hacer de tu vida una expresión de unidad con la madre tierra; puedes vivir en acuerdo contigo mismo.

Todo esto te daría una vida sana.

Cuando respetas la vida y te ves y ves todo santo, puedes vivir una vida plena, llena, integral, y eso trae felicidad.

Tu cuerpo puede estar sano, así como tu mente y tu corazón, si es así estarás feliz.

Ver las cosas en forma sana, es el camino a ser feliz con ellas.

Ver a la gente en una forma sana, es el camino a ser feliz con ellos.

Verte y mantenerte sano, es el camino de ser feliz contigo mismo.

Así, este derecho puede ser llamado también, el derecho de ser santo.

Santidad es el estado de felicidad dado a través de la salud.

La santidad es la búsqueda constante de armonía con un profundo respeto.

7) Tienes el Derecho de Crear.

Además de experimentar en una forma más activa, tu Ser.

Cuando tú manifiestas tu verdadero Ser, invariablemente tú creas, nos das algo nuevo.

También puede llamarse el derecho de dar, porque el acto de crear es el más grande regalo que podemos hacer.

Para crear, debes de olvidarte de ti mismo y dejar que la experiencia fluya a través de ti, y entonces... sucede; algo ha aparecido, algo nos es dado para todos.

El universo se alimenta a si mismo, a través de las continuas creaciones de innumerables seres.

Si tú estás constantemente preocupado de ti mismo, no serás capaz de crear, no puedes crear y hacer algo más al mismo tiempo.

Crear es ser uno completamente con lo que estás vivenciando y así cada acto de tu vida diaria, puede ser transformado en un acto de creación, una nueva y original experiencia dada al universo para su plenitud.

La creación no ha terminado, está sucediendo momento a momento

8) Tienes el Derecho de Intimar.

Esto es, tienes la capacidad, de bajar tus defensas de ego, tus barreras al contacto, tus miedos y engaños, y entregarte totalmente para ser uno con el otro.

Intimar es tener la experiencia de perderse a sí mismo para ganarse.

Es la experiencia última de muerte y renacimiento. Cada vez que intimas, acabas con tu viejo ego por completo, y empiezas un nuevo ser, fresco y gozoso.

Intimar es la expresión más profunda de hacer amor. Al principio intimar puede ser muy doloroso porque estás tan preocupado de proteger tus estructuras y defensas, que sientes la intimidad como un ataque directo a tu propio Ser.

Déjanos decirte que la intimidad es ciertamente un ataque pero no a tu verdadero Ser, sólo a lo que te sobra.

El dolor viene cuando uno tiene que arrancar las capas de protección que hemos

construido a nuestro alrededor y que no permiten que ocurra la intimidad.

Pero recuerda, tú tienes el derecho de nacer de nuevo.

9) Tienes el Derecho de Ser Libre.

Libertad, cuan buscada, discutida y negada.

Déjanos decirte que mientras más inconsciente eres más te apoyas en los otros, en la sociedad, en la autoridad para que guíe tu vida, y por lo tanto menos capaz de ver tu libertad.

De hecho en el mismo acto de negar tu libertad, estás ejerciéndola, escogiendo perderla.

Mientras más consciencia eres, más independiente, es más fácil ver tu libertad.

Cada día, en cada acto, tú eliges.

Mientras más conciencia y poder tengas, habrá más opciones para ti.

En los momentos de mayor claridad y poder, cuando eres uno con la verdad, puedes ver fácilmente tu libertad.

Sumergido en tu ceguera cotidiana es imposible verla.

El acto más grande de libertad, es entregar ésta a Dios, entonces tus opciones se hacen infinitas y al mismo tiempo sólo tienes una opción, amar.

10) Tienes el Derecho de AMAR.

El Amor es tuyo, porque tú eres Amor.

El Amor incluye en sí mismo todos los demás derechos anteriores.

El Amor está más allá de la comprensión ya que está más allá de la experiencia y de la existencia.

Amor es tu verdadero Ser, tu verdadera naturaleza.

Amor no es sólo compartir, apreciar, ser bondadoso y verdadero; el Amor trasciende toda acción, toda experiencia.

Puede ser mostrado, vivido y gozado, pero no puede ser atrapado en explicaciones, o en personas o cosas.

El Amor existe por sí mismo, así como tú.

Dios es Amor, y tu derecho a amar es tu derecho a ser uno con Dios.

No quiere decir esto que vas a ser uno con Dios, sino que tú ya eres desde el comienzo, uno con Dios.

Realizar esto, en plena conciencia, es el principio y final de tu existencia.

Regocíjate, porque tú eres Amor.

Esto concluye tus derechos, sólo hay que agregar que en la GRACIA existen derechos pero no obligaciones, ya que cuando tú realmente ejercitas tus derechos, nace dentro de tu corazón en forma natural, la necesidad de actuar de acuerdo a tus derechos.

Esta necesidad podría llamarse la obligación, pero es una obligación que uno elige para guiar nuestras acciones en armonía con el universo.

Esto ha sido llamado la Ley de Dios escrita en los corazones; ley que sólo puede ejercerse en libertad y AMOR.

CAPÍTULO V:

ACTITUDES ÚTILES EN EL CAMINO

Cuando uno decide enfrentar el gran reto que significa el tomar la responsabilidad de la propia vida y dedicar energía al autodesarrollo, es conveniente desarrollar actitudes adecuadas para facilitar el proceso y procurar erradicar aquellas que lo van a dificultar.

La actitud que tú tengas hacia algo, va a darle una dirección a tu relación con ese algo.

Esto significa que tu actitud es el timón de tu vida.

Si tu actitud está en contra de ti, es obvio que tú estás en contra de tu vida.

Si tu actitud está en contra de los demás, tendrás un choque constante con la gente, gastarás toda tu energía en chismes, críticas, juicios, envidias, presunciones, etc., y no tendrás suficiente energía para crecer o ni siquiera para ver por dónde vas.

Lo que llamamos actitud es una manifestación de algo más profundo de tu propio Ser.

La actitud es la fuerza o energía que imprimes para hacer realidad lo que has decidido hacer de tu vida.

Esto quiere decir que tus actitudes están íntimamente ligadas con lo que llamamos libre albedrío y voluntad.

Te des cuenta o no, tú estás eligiendo en cada momento el rumbo de tus vivencias, y después de elegirlo, imprimes una energía para lograrlo, es decir, pones tu intención en eso; esto va a dar como resultado una actitud ante algo o alguien.

El que no te des cuenta de esto, sólo implica que tu mente inconsciente cubra más de lo que te imaginas.

Ahora imagina qué pasaría si pudieras hacer consciente este proceso de elección y por ende la capacidad de controlarlo, podrías dirigir tu vida hacia donde quisieras, podrías elegir tus actitudes y dar a tus experiencias el sabor de tu preferencia.

Es conveniente que te hagas consciente de cuales son tus actitudes reales ante todos los distintos aspectos de tu vida; cuando decidas cambiar alguna, debes recoger tu energía, centrarte y poner toda tu intención en cambiar una actitud específica, creyendo firmemente que la has cambiado; de ahí en adelante sólo obsérvate a ti mismo constantemente en tu vida cotidiana, evitando que surja la actitud pasada a través de imprimir tu nueva intención en el mismo instante en que te des cuenta de que la actitud pasada está presentándose.

Al principio las actitudes pasadas tienden a aparecer por la fuerza del hábito, pero si perseveras con tu nueva intención, cada vez te será más y más fácil cambiar tus actitudes y tu vida.

En las secciones siguientes, vamos a explicar distintas actitudes que, a través de la experiencia de los místicos y sabios, hemos aprendido que son útiles para crecer fluidamente en el camino del desarrollo integral.

Estas actitudes se encuentran reunidas en los 5 preceptos siguientes:

1) No Dañar a Ningún Ser Sensible.

2) Ser Verdadero.

3) Tener Compasión.

4) Ser un Guerrero.

5) Estar Alerta.

Estos preceptos comprenden un conocimiento profundo de la naturaleza humana y del proceso de desarrollo.

A continuación, explicaremos cada uno de los preceptos.

CAPÍTULO VI:

EL PRIMER PRECEPTO: NO DAÑAR A NINGÚN SER SENSIBLE

Éste, por ser el precepto más elemental, es el único que habla de restricción.

Lamentablemente el ser humano todavía necesita de este nivel.

Este precepto busca crear un sentimiento básico de responsabilidad en nuestros actos ante el universo.

Ya habíamos dicho al explicar la unidad de las cosas, que cuando dañamos a alguien, también nos dañamos a nosotros mismos.

Existe un mandamiento prácticamente en todas las religiones, el de no hacer a otros lo que no deseamos para nosotros; ésta es una regla justa y práctica y, sin embargo, implica todavía cierto grado de egoísmo y va a seguir siendo necesaria hasta que el egoísmo desaparezca de nuestra vida.

Cuando decimos dañar, no sólo implicamos el daño físico, que es el más obvio, sino también implica el hacer daño mental, emotivo y espiritual.

Mucha gente se vanagloria de nunca haber golpeado a alguien o matado a un animal, y en cambio diariamente torturan psicológicamente a su cónyugue, hijos, amigos, empleados, etcétera.

Hay muchas formas de golpear. Se puede dar una cachetada emocional que hará más daño que si fuera física; podemos golpear con nuestras palabras y acciones sin siquiera acercarnos físicamente.

Para que se entienda mejor este precepto, expondremos los distintos aspectos que implica.

A) No Manipular

Es decir no usar o forzar a otros para nuestros propósitos.

Es común en nuestra cultura que no nos enseñen a manejar nuestra vida. lo que implicaría no enfrentarnos al mundo en una lucha de poderes, sino en un compartir de ellos.

Nos han enseñado a manipular nuestro medio y a las personas para lograr nuestros fines.

Manipular es un grito desesperado de impotencia; impotencia que manejamos usando la fuerza o la seducción para construir un poder artificial que tarde o temprano se vuelca contra nosotros haciéndonos infelices y dejándonos solos y secos.

No manipular es compartir, buscar juntos la manera de hacer las cosas.

B) Ser Justos

Dar a cada quien lo que le corresponde, cuidándonos de dar a los demás lo que quisiéramos que nos dieran.

En la justicia no puede morar la culpa, ya que cada quien obtiene lo que merece y ha buscado.

Buscar ser justo nos abre a escuchar nuestras verdaderas necesidades así como las de los otros; al ser justos podemos entender mejor la vida.

C) Tener Respeto

El respeto nace en la aceptación de nosotros mismos y de los demás.

Podemos no estar de acuerdo y sin embargo respetar. Aceptar a alguien tal como es sin querer cambiarlo, es aceptarlo como persona, como individuo y no implica apoyar cosas que creamos incorrectas, nada más implica respetar

Muchas personas se pasan la vida metiéndose en la vida ajena, pretendiendo cambiar a las personas para que quepan en su marco de realidad.

Cuántas veces no hemos oído expresiones como "te amo, pero tienes que cambiar

en esto o lo otro".

Si amas a alguien, ámalo tal como es o déjalo en paz, no lo atormentes con tu amor; si esa persona también te ama, ten por seguro que por sí sola tratará de agradarte en la medida de lo posible.

O a veces oímos "te voy a ayudar, te voy a decir cómo tienes que ser". Te recomiendo que si alguien te quiere "ayudar" de esa manera, rechace su ayuda y le hagas ver que sólo tú puedes decidir cómo ser; si alguien te da un consejo, óyelo, a lo mejor te da luz sobre algo que no has visto, no te cierres a ayudas, pero tú eres quien decide cómo ser, nadie lo puede hacer por tí.

El respeto comienza en la propia casa.

D) Renunciar

Primeramente hay que renunciar a nuestro egoísmo, a nuestro deseo de ser el centro de acción, a nuestro deseo de poseer personas y cosas.

Renunciar es cambiar nuestra actitud y hacemos más accesibles al contacto con los demás, a un contacto real cara a cara.

El mundo existe para que tú compartas con él y no para satisfacerte y aplaudirte.

Renunciar es dejar de cargar todo lo que te sobra y lo que hace pesado tu caminar.

Renunciar es quedarte sólo con lo indispensable para volar en libertad.

E) Buscar constantemente la armonía con nuestra verdadera naturaleza y compartirla con los demás.

Tu verdadera naturaleza es la esencia de tu Ser interno, es perfección en Amor.

Tocar tu verdadera naturaleza implica amar y compartir con otros, dándote cuenta de que todos los demás comparten la misma esencia.

F) No luchar contra el fluir del universo

Oponerse al fluir de la energía, provoca daños a nosotros mismos y a los demás.

Los hindúes le llaman Ahimsa, la no violencia, el poder que montaba Gandhi.

Lao Tse decía: "No lucho, por eso venzo". En las artes marciales se usa el modelo del bambú para explicar esta fluidez, el bambú es un árbol sumamente fuerte, resistente, pero muy elástico. Cuando el árbol de bambú recibe la nieve, éste se dobla gentilmente, y llega a un punto en que el mismo peso de la nieve hace que el bambú la haga rebotar, como una catapulta, y ésta caiga liberando al árbol.

Hay otros árboles que no son elásticos y el peso de la nieve llega a romper sus ramas.

Recuerda al bambú cuando caiga sobre tí el peso de los problemas, sé fuerte, flexible y elástico y deja que caigan por sí solos.

G) Ser Humildes

Cuando somos humildes, no tenemos necesidad de defender nuestro orgullo, nuestra posición, nuestras ideas o nuestra forma de ser, no gastamos tiempo ni energía en eso y los podemos invertir en otras cosas.

Ser humilde es no considerar importantes nuestros actos, por lo que podemos realizarlos directa y sencillamente.

Cuando las cosas se complican terriblemente a nuestro alrededor, ten por seguro que por ahí hay una sobredosis de orgullo y autoimportancia.

Cuando todo es sencillez y naturalidad, vas a tener más tiempo de disfrutar lo que haces.

CAPÍTULO VII:

SEGUNDO PRECEPTO: SER VERDADERO

Todo el propósito de este precepto es llevarnos a experimentar nuestra verdadera naturaleza.

Aunque se pueda decir fácil, es sumamente difícil llegar a esta experiencia; toda nuestra vida hemos recibido una programación de lo que somos y no somos, todas estas cosas son el principal bloqueo para no poder acercarnos a nosotros mismos.

Estamos llenos de conceptos limitados, aberrados y ambivalentes, que actúan como filtros de nuestra experiencia y disfrazan nuestra realidad.

Sabemos que nuestra naturaleza es Amor, pero una cosa es decirla y otra vivirla; sabemos la meta, ahora es importante comprender el proceso para llegar a ella.

En los siguientes puntos encontrarás distintas formas para acercarte. Pero el último paso, sólo tú puedes encontrar cómo darlo, a través de tu experiencia.

A) Busca la Verdad a Toda Costa

Rompe la inercia de mentir y aceptar mentiras; la inercia de vivir en verdades a medias.

Es preferible la peor de las verdades a una bella mentira.

La búsqueda de la verdad pide de antemano una renuncia y afrontar el riesgo de no encontrar lo que esperábamos encontrar.

El riesgo de descubrir que no somos todo lo bueno que pensábamos.

El riesgo de quedarte solo en la verdad, ya que pocos escogen salir de la comodidad de la mentira, esa comodidad ignorante.

La verdad trae por si misma la recompensa de libertad, pero te pide un precio, tu comodidad.

B) Se auténtico y Genuino

No te traiciones a ti mismo sometiendo tus actos a patrones sociales cargados de valores falsos.

Busca en la pureza de tu corazón y acuérdate constantemente de ser honesto, primeramente contigo mismo y después con los demás.

Acéptate tal como eres, no disfraces defectos; si no los quieres tener, en vez de ocultarlos, invierte esa energía en cambiar.

C) Sé Espontáneo

Escucha los movimientos creativos y naturales dentro de ti y dales salida; no dejes que las circunstancias opaquen tu expresión; sólo toma en cuenta para esto el primer precepto, no te dañes o dañes a otros con tu expresión.

A veces por Amor a otros uno puede decidir no expresar en un momento dado lo que siente, esto está bien siempre y cuando sea totalmente consciente y claro de por qué se hace.

En la medida en que sea posible, exprésate tal como eres y goza con ello.

D) Rompe con tus rutinas y hábitos

Tus rutinas y hábitos te mantienen encerrado en una realidad fija y aburrida.

Te encarcelan y exigen de ti que actúes como una máquina repitiendo una y otra vez las mismas conductas, las mismas respuestas.

Gran parte del crecimiento humano es desprogramar al autómata humano y hacer que surja el autor.

Es imposible tocar una realidad trascendente si nuestras rutinas tratan sólo de la limitada cotidianeidad.

E) Abandonar nuestra limitada identidad

Cuando creemos que somos Pedro Pérez, o el hijo del doctor Méndez o la esposa del señor X, etcétera., lo único que nos queda es comportarnos según las expectativas de los demás y de nosotros mismos hacia ese nombre o título, nos ha atrapado nuestra historia personal; y si en ella no cabe la posibilidad de trascenderla, seremos esclavos de ella por siempre jamás.

Ser algo o alguien y creérnoslo, es la forma más segura de cerrarnos a la posibilidad de experimentar nuestro Ser total.

El código Samurai se inicia diciendo:"no tengo padre ni madre, el cielo y la tierra son mi padre y madre".

Esto no lo dicen con el ánimo de negar una relación ancestral tan importante en oriente, sino para formar la actitud de trascender nuestros lazos de dependencia y seguridad neurótica que formamos con nuestra familia y nuestra sociedad.

Tener una historia personal es aferramos neuróticamente a una forma de ser

rígida que nos limita explorar otras realidades.

Romper con todos los lazos neuróticos que vamos formando a lo largo de nuestra vida con las personas, cosas, títulos, etc., es darnos la oportunidad de transformarnos diariamente en alguien nuevo, fresco, de ensayar conductas extrañas y novedosas que pueden sorprender a otros y aún a nosotros mismos.

Cuando vivimos, en continua sorpresa, es imposible estar aburrido.

Puedes ver que en una relación de pareja, en el momento en que se acabe .la sorpresa, la relación se hace aburrida, ya no hay nada misterioso, nada que descubrir en la otra persona y en nosotros.

Una relación se torna aburrida cuando las personas que la integran, se aterran a su historia personal y sólo actúan de acuerdo a ella.

Si te abandonas al continuo cambio y fluir de la vida, podrás ver cómo vas formando una nueva identidad, trascendente, divertida y llena de plenitud.

F) Ser Elegante

No nos referimos con esto a que compres todo lo que la última moda impone, ni que siempre uses medias o corbata. El verdadero sentido de ser elegante es moverte por la vida con gracia, belleza, sencillez y nobleza.

Es expresar esa belleza natural que te enseñaron aocultar con una falsa sonrisa.

Es dejar que tu cuerpo se mueva libremente, que tus caderas oscilen graciosamente sin que sientas por ello que eres un afeminado o una prostituta.

Sólo se puede ser elegante cuando está uno relajado, cuando todo sale sin esfuerzo; posiblemente no te nombren la persona mejor vestida del año o no te llamen la más refinada o educada, pero tú podrás sentir cómo corre por ti la energía del cosmos, y te sentirás fuerte y ágil, listo para emprender cualquier trabajo o proeza.

Date cuenta de todo lo que te ha quitado la educación; "las niñas bonitas no se enojan", "los niños no lloran", "no es correcto comer haciendo ruido", "es de mal gusto repetir", "no uses ropa tan ajustada", "no mires directamente a los ojos de una persona importante", etc., etc.

Todo esto ha logrado que literalmente hayas apretado tu cuerpo, tensado tu musculatura, reprimido la expresión natural de tu cuerpo para poder satisfacer

todas las exigencias que se te hicieron, "por tu bien".

¡Libérate, muévete, pulsa, deja que la vida viva en ti, y muévete con elegancia.

G) Haz todo con Honor

El honor se logra en cualquier acto, por más cotidiano que éste sea, a través de hacerlo lo mejor que puedas.

Entrégate de lleno a lo que haces y hacerlo como si lucra lo último que vas a hacer en la vida, y sin embargo, no dándole importancia.

El honor te propociona un sentido de dignidad, de autorrespeto legítimo que te permite, estar contento y en paz contigo mismo.

Si has hecho todo de la mejor manera posible, entonces ¿qué remordimiento puede haber? Ninguno.

Sólo estando en paz contigo mismo, puedes tener el silencio suficiente para escuchar a tu Ser interior.

CAPÍTULO VIII:

TERCER PRECEPTO:

TENER COMPASIÓN

Este precepto es clave ya que cuando practicamos la compasión, obligamos a nuestro Ser interior a salir y manifestarse.

Tener compasión no es tenerle lástima a alguien y restregarle en su cara sus desgracias.

Es identificarse con nuestros semejantes y expresar nuestra ternura por ellos.

Para poder ser compasivos debemos primero entender las verdaderas necesidades de los otros, así como las propias, pues así podemos dar algo que sea realmente útil y que manifieste en forma clara nuestro Amor.

Al dar algo, es importante hacerlo sin conceder importancia a nuestro acto.

Dar sin esperar nada de ello, ni un pago, ni siquiera las gracias, porque es así cuando podemos dar con desprendimiento y de corazón.

Cuando damos debemos de hacerlo gentilmente, respetando a la persona a la cual damos, sin obligarla a recibir; esta manera nuestra dádiva se convierte en un gesto de ternura.

La ternura verdadera, penetra la más gruesa coraza, aun la coraza de nuestros enemigos.

Podemos estar satisfechos de nuestra compasión cuando un día nos encontremos amando a nuestros enemigos, sintiendo ternura por ellos, sin importarnos lo que ellos sientan por nosotros. ¡Qué grande este estado! y más aquél que lo alcanza.

CAPITULO IX:

CUARTO PRECEPTO: SER UN GUERRERO

Este precepto nos ayuda a tener fuerza y la constancia necesaria para mantenernos en el difícil camino del desarrollo integral y avanzar en él.

El camino es difícil, penoso, muchas veces nos enfrenta con aspectos terribles y temibles, hace falta más que la buena voluntad para poder continuar en él.

Hace falta el espíritu de un guerrero capaz de renunciar a todo por obtener conocimiento y sabiduría.

El buen guerrero sabe de antemano que ante lo arrollador de la realidad ya ha muerto, y por lo mismo ya no tiene nada qué perder, así que decide hacer todo lo que pueda para conocerse y crecer.

El guerrero lucha hasta el último aliento para obtener su libertad, sabe ahorrar energía y no desgatarse, y así tener la fuerza necesaria para destruir cualquier obstáculo que tenga que cruzar.

Así pues, el guerrero no pierde su tiempo en mantener una realidad parcial y neurótica, porque sabe que cada instante que desperdicia lo aleja más de su meta,

el experimentar su Ser interior, su libertad y su capacidad de amar.

El espíritu del guerrero comprende los siguientes aspectos:

A) Ser Paciente

Saber ver el tiempo de las cosas; ser sensible a los cambios, y no forzar nada.

Para poder ser paciente es necesario saber que nada es imprescindible; si las cosas no se pueden hacer de una forma se podrán hacer de otra. Esta actitud permite al guerrero realizar lo que quiera hacer y también en la forma que él elija hacerlo.

El guerrero puede elegir y elaborar la estrategia necesaria para lograr sus fines.

B) Tener Fe

La fe permite entregarse por completo a lo que hacemos, teniendo la seguridad de que nuestros esfuerzos van a dar su fruto a tiempo.

La fe da un estado de sobriedad, en donde no nos apresuramos ciegamente al conocimiento, vamos paso a paso a nuestro propio ritmo, siendo capaces de disfrutar cada etapa para después despedirnos de ella.

C) Tener Entrega

El guerrero no puede darse el lujo de hacer las cosas a medias ya que sabe que posiblemente ya no va a estar vivo la próxima vez.

La entrega total a la vida es la única forma que tenemos para poder desentrañar sus misterios.

Si estamos divididos en nosotros mismos, es imposible una entrega completa, la integración de nuestras partes es la forma más poderosa para lograr entregarnos sin reservas.

El estar totalmente integrado, permite tener control sobre sí mismo.

No puedo entregarme o ser paciente si no soy dueño de mí mismo

Sólo un ser integrado puede lanzarse a lo desconocido con la fe de que va a encontrar lo que busca, y de seguro lo encontrará.

Cuando nos entregamos plenamente, entonces y sólo entonces tenemos la capacidad de despedirnos de las personas, cosas o situaciones, ya que nada queda pendiente.

D) Ser Valiente

El miedo en el camino nunca deja de existir, pero llega a perder su poder sobre

nosotros en el momento en que , dejamos de luchar contra él, cuando lo aceptamos como parte nuestra y del camino.

El valiente camina de la mano con el miedo, lo siente, lo vive lo acepta y lo usa para sus fines; de esta forma el miedo se convierte en un viejo conocido, querido por igual junto a otras vivencias tales como la felicidad, la ternura, el asombro, etcétera.

E) Ser Sensible al Ritmo de Contacto

La agudeza del guerrero le hace comprender que cualquier cosa, persona o situación, tiene su propio ritmo de contacto y alejamiento; esto es, hay tiempos apropiados para acercarse y tocar, y tiempos para alejarse y no ser tocado.

La leña puede quemarse demasiado rápido o demasiado lento. Si se quema muy rápido, no durará toda la noche y si se quema demasiado lento no calentará lo suficiente.

Esto es verdad para toda situación y toda relación.

Hacerse accesibles a unos e inaccesibles a otros, mantiene la fluidez, la alegría y el crecimiento.

F) Ser Prudente

El guerrero mide las consecuencias, actúa con astucia y evita ser atrapado por cualquier cosa que lo pueda detener en su camino.

A su vez tiene la astucia suficiente para no atraparse a sí mismo en su propio ego de autoimportancia o de pereza.

G) Tener Humor

El humor es el mejor acompañante del camino.

Sin humor uno se ve rápidamente perdido en el remordimiento, la autoimportancia, la autoindulgencia y en la angustia.

Por mucho tiempo se va derrumbando en el camino todo lo que creíamos importante y eso produce golpes tan duros a nuestro ego que sólo el humor nos puede salvar de renunciar al camino y a la misma vida.

El surgimiento del humor es un buen signo de que estamos entendiendo mejor de qué se trata el juego divino, es más, un buen humor puro es indicio de que estamos alcanzando la Conciencia del jugador, estamos dejando de ser juguetes, empezamos a comprender lo trascendente.

Si encuentras un buen maestro que se ríe de ti o de lo que haces, aprende a reírte con él y así avanzarás más rápido en tu camino.

CAPÍTULO X:

QUINTO PRECEPTO: ESTAR ALERTA

Este precepto va al final porque es el más valioso de los cinco, va que si no estás alerta, despierto, observando continuamente, es imposible llevar a cabo los cuatro primeros preceptos.

Para poder hacer cualquier cosa es muy importante estar observándonos, recordándonos, dándonos cuenta, momento a momento de que estamos aquí y de lo que estamos haciendo.

Tenemos que vigilar todo el tiempo todo lo que nos pasa y lo que pasa a nuestro alrededor.

Esto no quiere decir que necesitamos adquirir el hábito compulslvo de observarnos, en tensión constante; al contrario, lo que significa es que debemos aprender a tocar el silencio interior a través de aquietar nuestra mente y así poder ver y escuchar todo lo que está pasando.

En el silencio uno puede observar sin deformar la realidad con nuestros pensamientos inútiles.

Gastamos enormidades de energía en todo el torrente cotidiano de pensamientos intrascendentes y es más, llegan momentos en que nos hacemos esclavos de estos pensamientos.

Antes de poder aquietar nuestra mente, es necesario observar el ruido, es decir, observar nuestros pensamientos, darnos cuenta de cómo existen, cómo surgen y cómo nos bloquean para lograr cosas.

Cuando podemos observar nuestros pensamientos, primero hay un aparente incremento de ellos, pero después de observarlos nos daremos cuenta de cómo nuestra mente se empieza a aquietar.

Cuando nuestra mente se calme en ese silencio, en ese respiro, notaremos que comprendemos más las cosas e incluso podremos incursionar a niveles más profundos de realidad, hasta llegar a ver v a oír a nuestro Ser interior.

El estar alerta en cada momento, nos llevará seguramente a recordar nuestra verdadera naturaleza, el Amor trascendental.

CAPÍTULO XI:

EGO, NEUROSIS O PECADO

Tenemos un gran enemigo en el camino, un enemigo implacable y poderosísimo, alerta todo el tiempo para mantenernos encerrados en la ignorancia.

Este enemigo somos nosotros mismos. Tu peor enemigo eres tú mismo; tú te conoces perfectamente y sabes dónde te duele y qué es lo que necesitas exactamente para resbalar.

Claro, este enemigo no es tu verdadero Ser, es más bien lo que tú crees que eres, tu falso yo.

A este falso yo, este yo egoísta y limitado, frecuentemente en distintos caminos se le ha llamado el ego; nota que no estamos hablando del ego freudiano.

Este ego se compone de todas tus falsas concepciones de tí mismo.

Este ego tiene máscaras de autoimportancia, de inseguridad, de soberbia, etcétera.

Este ego que tu confundes con tu verdadero Ser, te mantiene alejado, separado de tu naturaleza divina; por eso también se le ha llamado pecado en la tradición cristiana. El verdadero significado bíblico de pecado es la sepacion que hay entre el humano y Dios y, por ende, con su Propia naturaleza divina.

Tener ego es, pues, vivir en pecado.

Cuando tratamos de defender ante el mundo y nosotros mismos nuestra identidad falsa, constantemente estamos actuando en una forma egoísta que nos lleva a dañar a los demás y a nosotros mismos.

A estos actos egoístas se les ha llamado en un sentido moral las malas acciones o pecados que cometemos.

Un Ser en pecado, con ego, es incapaz de ver la presencia de Dios en todo lo existente; para un Ser sin ego, todo el universo conforma el Reino de Dios.

Por eso se nos ha dicho que la venida del Reino de Dios erradicará el pecado, o que erradicando el pecado, podemos entrar al Reino de los Cielos.

La limpieza de nuestros pecados, por fuerza debe traernos una Conciencia más profunda de nuestra propia naturaleza.

El perdón recibido por una mala acción, debe estar fundamentado en un arrepentimiento real que lleve a un cambio de actitud y al crecimiento de la

persona.

Cada vez que hay limpieza de un pecado, la persona crece en sabiduría, misma que nos permitirá no caer de nuevo en esa acción egoísta.

Si a ti te dicen que tus pecados ya han sido perdonados y no notas en ti más sabiduría ni un cambio real en tu vida, detente y analiza en donde está la falla, qué te ha faltado entender, qué te falta aprender; qué asunto sin terminar tienes que te lleva a caer de nuevo en ese pecado, en ese ego y te tiene encerrado en un círculo vicioso.

En la psicología moderna a este ego, al pecado, se le ha llamado neurosis.

La neurosis es como una plaga que aflige a la humanidad, que nos mantiene viviendo en ansiedad, tratando de satisfacer necesidades de otras etapas anteriores, una plaga de asuntos no resueltos, de cosas pendientes, muchas de ellas inconscientes, que nos alejan del aquí y ahora, de la realidad presente en este momento.

Como hemos visto, el Ego, el Pecado y la Neurosis son la misma cosa explicada desde distintos ángulos, pero nos enseñan lo mismo; el ser humano vive con algo que no es natural, que lo aleja de sí mismo, lo bloquea en la vida, no le permite ver la realidad ni tampoco amar.

El ego en una persona provoca que ésta viva disociada ríe sí misma, el ego divide a la persona y la hace pelear contra sí misma; la naturaleza del ego, ataca directamente al Ser interior.

El ego es egoísta, el Ser interior es compasivo; el ego está lleno de autoimportancia, el Ser es humilde; el ego busca conservarse siempre él mismo, el Ser busca cambiar y crecer en todas direcciones; el ego es incapaz de amar y sólo establece relaciones en donde pueda sacar una ganancia egoísta el Ser ama ya que esa es su naturaleza y establece relaciones buscando beneficiar a otros.

Como puedes ver, una forma segura de saber que tu ego, tu pecado va desapareciendo, es notar que tu Ser interno, tu verdadera naturaleza, va manifestándose más y más en tu vida diaria; si tú no notas este cambio, ten la seguridad de que algo está mal en tu camino, que tu camino ha sido contaminado con ego y por lo tanto se convierte en un camino falso, un camino sin corazón.

Pero ¿cómo es que hemos llegado a tener este Ego?, bien, primero hay que

entender que llevamos muchísimos siglos viviendo con neurosis, en pecado. Esto no da muchas opciones a los recién nacidos; nacemos por fuerza en un medio neurótico, no se puede escoger otro, ya que todo el planeta todas las culturas humanas del planeta tierra están neuróticas.

Un bebé nace rodeado de personas neuróticas y tiene que aprender de ellas en qué realidad vivir; y lo único que aprende es vivir en una realidad neurótica llena de ego; y el bebe llega a crecer en eso y a creer que es lo único que existe, que la única opción es ser neurótico.

Aprendemos desde temprano a satisfacer nuestras necesidades en forma neurótica, a manipular, a competir, reprimir nuestras verdaderas emociones, a mentir, a ocultar nuestro corazón para que no nos lo desgarren.

El planeta tierra es una escuela perfecta para aprender a ser neurótico, para que el ego pueda doctorarse en pecado, pero también es una escuela para que el Ser aprenda a manifestar su Amor a pesar de las pruebas más severas. Imagina al mismo tiempo estás en una escuela de muerte y de vida, de temor y de Amor.

El Ser pleno se experimenta cuando has aprendido lo que el planeta te ofrece y puedes trascender la aparente lucha entre el ego y el Ser. Pero claro, sí hay lucha, desde luego, pero también existe una realidad más allá de esa lucha, la realidad trascendente fundamentada en Amor.

Mientras llegas a esa realidad trascendente, tienes que ocuparte de disolver tu ego para que tu Ser pueda surgir.

Ten en cuenta que esto no es nada fácil, el ego te hará creer que lo estás disolviendo cuando en realidad lo puedes estar fortaleciendo.

Por ejemplo, muchas personas caen en la trampa de creer que si se comportan muy bien, copiando la conducta de los santos, el ego va a desaparecer. Empiezan a sentirse buenas y llegan a darse importancia por considerarse santas; pues ahí es donde el ego se ha posado y todos sus esfuerzos por ser santas, sólo han dado fuerza' a un ego que va a ser más difícil erradicar, la soberbia de creerse santo.

Es más fácil luchar contra un ego "feo" y vicioso que contra un ego "bueno y santo", los dos son ego y deben disolverse por igual, pero el que quiere desembarazarse de algo que le costó tanto esfuerzo formar, quién quiere dejar de ser el hijo bueno, o la esposa perfecta, o el mejor estudiante, o el gran yogui,

encuentra que es ahí donde el ego toma más fuerza. Esto no quiere decir que no hagas un esfuer/o por mejorar y hacer el bien, sólo significa que no te des importancia por ello y que no caigas en soberbia por lo bueno que hagas.

Es muy válido encontrar satisfacción en lo que hacemos, pero cuidado de exagerar y aplaudirte demasiado por tus logros. Goza tus logros, se feliz con ellos y después tíralos a la basura.

Sólo así podrás seguir avanzando en tu camino.

Ahora es importante decir que la mayoría de las personas necesitan en cierta época de su camino, ayuda externa para disolver su ego.

Es un error pensar que tú solo puedes quitar todo tu ego; a menos que seas una persona excepcional, es imposible.

Ahora, si te crees una persona excepcional, vete con cuidado, lo más seguro es que sea ego.

Necesitamos ayuda externa porque estamos imbuidos con nuestro ego que nos es difícil reconocerlo; estamos tan dentro del problema que no podemos ver la totalidad de éste v no podemos resolverlo.

Aunque seas una persona excepcional, no está de más que alguien desde afuera, ajeno a tu \ ida, te dé retroalimentación de lo que ve en ti y te dé algunos *tips* de como salir.

Por eso cuando te sientas preparado para ello, busca un psicoterapeuta, un sacerdote o un maestro, que tengan la suficiente Conciencia, calidad humana y conocimiento para ayudarte con tu ego.

Aprovecha a! máximo su ayuda, no pierdas el tiempo defendiéndote ante la persona o personas que te ayuden, el aceptar su ayuda implica que te has dado cuenta de la necesidad de esta ayuda y de que ya estás harto de tu ego y que en serio ya estás listo para cambiar.

Trata de no convertir esta ayuda en una cara nueva de tu ego, recuerda que puedes saber si estás progresando observando si creces o no en Amor.

Cuando honestamente sientas que ya no puedes crecer mas con la ayuda de esa persona, agradécele profundamente v rompe con esa relación para que busques nuevas formas de crecer, es decir no te estanques por tratar de colgarte de alguien.

Si encuentras que te has hecho dependiente de la Persona o personas que te estén ayudando, y que ya no estás creciendo, no estás satisfecho contigo mismo, quiere decir que existe el peligro de que hayas depositado tu responsabilidad en otras manos y que estás esperando que te hagan cambiar sin que tú trabajes por ello; sí este es el caso, haz el esfuerzo supremo de pararte sobre tus propios pies, y aprende a caminar solo, tomando la responsabilidad de tu vida en tus solas manos.

Enfrentarte a tu ego no sólo es encarar tus secretos más dolorosos, sino también darte cuenta de lo malo que existe en ti y en los demás; estar preparado para llorar mucho, para enojarte, vivir tus terrores y tus odios, pero también estar listo para descubrir una vida más bella, más plena, que te dará gratas sorpresas constantes y que te enseñará que lo que ahora llamas Amor es un bello sueño que refleja pobremente la realidad suprema del Amor.

Antes de dejar este tema, es importante aclarar que la neurosis no es algo abstracto, un fenómeno mental y subjetivo; la neurosis puede ser observada en cada acto que realices con ego; cualquier pensamiento negativo y egoísta, tus emociones cortadas, reprimidas, tus músculos, tensos llenos de dolor, en fin, tu vida entera está mostrándote en donde está tu ego, tu neurosis, tu pecado.

Si tú purificas tu mente, si relajas tu cuerpo y no temes expresar tus emociones, verás cómo es más fácil vivir en armonía con los demás y crear a tu alrededor una atmósfera que propiciará la manifestación de tu Ser interior.

CAPÍTULO XII:

MAESTROS Y ESCUELAS

Hay maestros y escuelas falsas y maestros y escuelas verdaderas.

La falsedad consiste en darte conocimientos falsos o limitados que te esclavizarán tarde o temprano. La verdadera enseñanza libera y facilita tu crecimiento en verdadero Amor.

Todos los maestros falsos son malos, aléjate de ellos.

Los maestros verdaderos tienen varios niveles. Hay maestros verdaderos cuyo conocimiento y poder es parcial en distintos grados y existen los maestros cuyo conocimiento es perfecto; éstos son muy pocos y son los que merecen ser llamados Gurús, Señores y Maestros perfectos.

Los maestros falsos abundan y nadan en el lodo de su propio ego, su interés radica en que la gente los admire Y les rinda culto.

Un maestro falso está pronto a recibirte, a enseñarte los "lístenos y a quitarte tu libertad, tu cerebro y tu corazón.

El maestro falso tiene su importancia en coleccionar alumnos y honores.

Sus seguidores son para ellos objetos, fichas en su juego poder; y en ningún momento los consideran como personas, gente que piensa y siente por si misma.

La relación que estos maestros establecen con sus discípulos siempre es una relación sado-masoquista.

Jesús les llamó ciegos guías de ciegos y el único destino que pueden tener es caer en el hoyo del infierno que es la ignorancia eterna, la total separación de Dios,

Tú puedes distinguir a uno de éstos maestros cuando veas que está más ocupado con la idea de que lo reverencien, que en ayudar a la humanidad.

A veces los maestros verdaderos de niveles bajos, pueden llegar a confundirse con los falsos maestros, por eso te toca a ti estar alerta, observar, pensar, intuir y decidir cuándo te puede ayudar un maestro y cuándo no.

Si caes en las garras de un maestro falso, es por tu culpa, ya que quiere decir que tu búsqueda de un maestro estuvo llena de ego y no buscabas tu liberación sino que alguien se hiciera cargo de ti y de tus problemas, huyendo de tu responsabilidad de pensar y decidir.

Tú no puedes saber si un maestro es verdadero o no por su carácter, va que los Seres realizados se comportan de las formas más extrañas y no siempre de una manera "social y educada", ya que ellos han trascendido eso; muchos se comportan como el "tonto" del tarot, otros como si estuvieran embriagados, y lo están, embriagados de amor divino.

Otros de estos seres parecen estar totalmente locos, es la locura divina y sin embargo algunos otros eligen comportarse con "cordura y decencia".

Pero hay una cosa que une a todos ellos y es que en su forma muy particular

todos expresan Amor y ayudan a la gente a descubrir y manifestar esto en su vida.

Los verdaderos maestros producen frutos de Amor en sus discípulos, los maestros falsos sólo dan frutos que parecen ser buenos por fuera, pero por dentro están podridos.

Ten la seguridad de que si tú buscas con honestidad un buen maestro, si pides a Dios por ello, sin duda alguna te encontrarás un maestro adecuado, o él te concentrara. Cada quien tiene el maestro que merece y necesita para su desarrollo en ese momento.

Mucha gente quiere tener el mejor de los maestros, busca el más santo y el más sabio y sin embargo pueden cruzarse con él y no lo reconocen, porque no están listos para tenerlo como maestro.

Hay que agradecer por el maestro que tenemos, entregarnos de corazón a él y seguir sus enseñanzas para nosotros hasta que cubramos nuestro tiempo con él y poder llegar a tener un maestro superior.

Llegará el momento en que tú estés listo para acercarte a un Maestro perfecto, un verdadero Gurú que pueda disipar con su Gracia la oscuridad más profunda y te lleve de la mano a la liberación final.

Sólo el Gurú perfecto puede ayudarte a lograr esta meta, ya que el Gurú es la manifestación plena de la divinidad, es el canal totalmente abierto de la Gracia de Dios.

Creer que uno solo puede alcanzar la meta final de la liberación sin un Gurú es creer que uno puede alcanzarla sin Dios.

El Gurú es el regalo de Dios a sus hijos; los distintos Gurús que han existido en todas las tradiciones del planeta, son las distintas palabras que Dios ha dado al mundo.

Normalmente el Gurú es una persona física y viva que podemos ver y tocar, pero en algunos casos nuestro Gurú puede ser un Ser ya liberado cuyo cuerpo físico ha muerto y que sin embargo nos guía a través de sueños, visiones y presencias sutiles.

No creas que cualquier presencia sutil que te ayude es un Gurú, podemos recibir múltiples ayudas espirituales y no necesariamente son manifestaciones de un Gurú.

Las personas que tienen un Gurú no físico, seguramente en otra vida estuvieron junto a Él físicamente.

Encontrar un Gurú es lo mejor que puede pasarnos en el camino y que el Gurú nos acepte como discípulos no tiene igual en todos los mundos.

Contar con la bendición de la presencia física de nuestro Gurú un regalo extra que no tiene precio.

Los verdaderos Gurús son pocos, no se dan por montón; maestros, guías, instructores, hay muchos; Gurús muy muy pocos.

Muchas escuelas dicen que su maestro es un Gurú, muchas escuelas se equivocan ya que sus maestros por altos que sean, son eso, maestros y no Gurús.

Nadie se puede hacer a sí mismo Gurú, sólo otros u otros Gurús pueden iniciar a alguien como Gurú; esta iniciación, sea física o sutil; habilita a la persona a ser un canal abierto de Gracia, y tener el poder de transmitir esa Gracia a los demás, a través de un proceso conocido como Shaktipat, o descenso de la energía espiritual.

La Gracia compartida por un Gurú, acompaña a la persona vida tras vida y la guía, purifica y protege hasta la liberación del Ser.

Cuando esta liberación ocurre ya no necesitamos de un Gurú, ya que hemos llegado a donde ellos están.

Hay por último una clase de Gurús que son lo perfecto dentro de lo perfecto, los Gurús de los Gurús. A estos se les ha llamado Avalares o encarnaciones de la divinidad.

Los Avalares son tan grandes y perfectos, que uno puede recibir la Gracia de ellos a pesar de no haber estado presentes con ellos físicamente en alguna vida.

Los Avalares son los verbos divinos y mantienen la creación con una sola presencia.

Los Avalares constituyen el linaje del sacerdocio de Melquisedec, mencionado en la Biblia.

Tanto en el hinduismo como en el budismo se conoce el nombre y la historia de varios Avalares.

Ser cobijado en los brazos de un Avatar es flotar en la forma más pura de la divinidad, es conocer la máxima manifestación de Dios.

Si los Gurús son pocos, los Avalares son aún menos.

La venida física de un Avatar al mundo marca el comienzo de una nueva era para la humanidad.

Está anunciada para un futuro cercano la venida del próximo Avatar conocido como el Maitreya. Su venida unificará todas las religiones, ya que Maitreya es Jesús el Cristo, y también el Mesías esperado por los hebreos.

El planeta se encuentra cerca de la era mesiánica.

La siguiente era se caracterizará por una presencia divina más clara en cada uno de los habitantes del planeta y la oportunidad de erradicar el ego o pecado, pudiendo haber por fin la esperada paz y justicia.

Sin embargo, es responsabilidad de cada uno de nosotros hacer todo lo posible para que el Mesías llegue pronto; y podemos ayudar a través de nuestro propio crecimiento. El Amor es la única energía que puede forzar que el Mesías venga más pronto.

Hay algunas escuelas que predican que su Gurú es el Avatar de esta época, posiblemente amen mucho a su Gurú y por eso lo dicen, pero el Avatar es uno solo y no puede haber varios Avalares regados por ahí. Bueno sería, ya que el planeta sería otro.

Recuerda pues que hay:

* maestros falsos

* maestros verdaderos

* Gurús y

* Avalares

Ten cuidado de no confundir unos con otros. Sin embargo hay algo que une a los maestros, Gurús y Avalares todos son manifestación de la misma verdad, todos te enseñan a Dios, te muestran esa esencia divina dentro de ti.

Si tú persigues esa esencia no tienes por qué preocuparte de saber que nivel tiene tu maestro o tu Gurú, sólo entrégate con Conciencia y descubre lo que realmente eres en verdad.

Si acudes a una escuela de desarrollo ten cuidado de no perderte en el juego social que pueda haber ahí; es frecuente, en la mayoría de los grupos y escuelas, que se establecan categorías y valores específicos de ese grupo y es fácil que le llegues, por la presión del grupo, a dar más importancia al juego social que al

conocimiento impartido en ese grupo. Muchas veces por el deseo de agradar, de ser aceptado, de pertenecer y sobresalir en el grupo, descuidamos nuestro camiño.

Te encontrarás con grupos espirituales en donde los dirigentes o ayudantes sean los menos espirituales de todos, ten cuidado de no caer en esta trampa de tu ego.

Si quieres pertenecer a un grupo está muy bien, entrégate al grupo, pero vigila tu camino y tu ego social.

Las distintas escuelas tienen cada una su lugar, su propósito y ayudan a mucha gente, pero recuerda que el desarrollo a fin de cuentas es algo personal, una relación personal entre tú y la verdad; y eso es más importante que cualquier escuela o grupo.

Respeta a todas las escuelas, comprende que cada una cumple con una función muy especifica, y está ahí para ser luz en un sector particular de la población.

Cada escuela salvaguarda una parte importante del conocimiento pleno; aprende a ver ese conocimiento en dondequiera que estés.

Confía en tu sentir interno y déjate guiar por él, deja que te lleve al maestro, al Gurú, a la escuela o grupo que necesites realmente.

CAPÍTULO XIII:

PRACTICAS ESPIRITUALES

En el camino, uno se encuentra a través de libros, pláticas, escuelas, etc., un sinnúmero de prácticas; y son tantas que nos llegamos a confundir, no sabemos cuál o cuáles practicar, cuál es más efectiva, cuál es mejor.

Este libro no es un manual técnico así que no vamos a ver técnicas específicas, sino a dar algunos marcos de referencia para que tengas una idea de cómo puedes encontrarte a ti mismo.

Primeramente hay que entender que cualquier técnica es producto de todo un cuerpo de conocimiento teórico y práctico, y si quieres entenderla perfectamente, debe comprender el camino que fue necesario recorrer Para producir tal técnica.

Tomar técnicas de por ahí y de por allá, sin saber lo que estás haciendo, no siempre trae buenos resultados y muchas veces te lleva a perder el tiempo o algo más grave. Si sabes lo que haces, puedes ahorrarte mucho trabajo binando las técnicas adecuadas; si todavía no tienes suficiente conocimiento, es mejor dejar las combinaciones para los que si estén preparados y dedícate mejor a practicar

alguna técnica más ortodoxa.

Hay técnicas clásicas que se han usado con ligeras variaciones a través de los siglos en las diferentes tradiciones; si no tienes un maestro, y quieres practicar algo, te conviene seguir una de estas técnicas clásicas.

Algunas de estas técnicas son: la meditación, el rezo, la oración, el canto, la lectura de escrituras sagradas, practicar buenas obras, el escuchar pláticas de temas trascendentales, procurar frecuentar lugares pacíficos, el tener amigos interesados en el crecer, etcétera.

Todas estas prácticas han demostrado consistentemente a través del tiempo, ser capaces de dar buenos frutos.

Existen técnicas menos ortodoxas, más especializadas y no es conveniente ponerlas en práctica sin la guía de un maestro capacitado.

Ahora vamos a ver en forma general, los distintos efectos que se persiguen mediante la práctica de las distintas técnicas

EL RITUAL:

El ritual se ha usado desde siempre ya que es una buena forma, a un nivel elemental, de dar al practicante seguridad al presentarle algo muy concreto. A través del ritual, la persona va entrenando su intención, su fuerza de voluntad, así como su atención, para poder concentrarse y aquietar su mente; lo que le permite escuchar y adentrarse más fácilmente en otras realidades.

En el ritual usamos símbolos cuyo misterio mantiene fascinado al practicante y este conserva más fácilmente su atención, en su afán de entender la enseñanza secreta.

Mientras más se acerquen estos símbolos a la esencia de la vida, mientras más arquetípicos sean, el ritual se vuelve más poderoso, más eficaz.

Cuando una persona va creciendo, su necesidad de rituales y símbolos es menor, ya que puede por sí sola aquietar su mente, y va encarnando los símbolos de tal forma que entiende su significado sin necesidad de una representación externa.

La mayoría de las escuelas y religiones, hacen uso del ritual y de los símbolos, para dar de beber a la gente en las fases iniciales.

Lo que debemos cuidar es no quedarnos atorados en los rituales y en los símbolos, como sucede frecuentemente a mucha gente que llega a dar más

importancia a éstos que al mismo conocimiento que les dio origen.

El ritual es una muleta muy útil que, a su debido tiempo, debe ser dejada a un lado.

LA OBSERVACIÓN:

Observarnos es la única forma que tenemos para darnos cuenta de lo que estamos haciendo.

Sin observarnos es facilísimo perdernos en la inercia de nuestras acciones y del mundo.

Si observamos nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras relaciones y el mundo circundante, obtenemos de inmediato la más completa retroalimentación que pueda haber de nuestros actos.

La observación nos permite medir el efecto de nuestras acciones, para ver si es necesario un cambio.

Sin observar, cualquier cosa que hagamos resulta inútil.

Es necesario, como habíamos dicho anteriormente, que aprendamos a observar en silencio para no desvirtuar la realidad con nuestros juicios.

Hay técnicas muy específicas para ayudarnos a observar; una de las más simples es la que Gurdjieff usaba con sus alumnos, en donde a una orden suya, que podía venir en el momento menos predecible, se tenía que detener toda actividad y quedarse sin moverse en la posición que se tuviera y observar todo lo que se pudiera, cuerpo, mente, mundo, etcétera.

Esta técnica da una idea de lo que se busca al observar, darse cuenta y no caer en el arrastre de la vida, no ser inconscientes de lo que está pasando.

Hay técnicas mucho más complejas y completas para entrenar la observación, entre ellas tenemos el entreunto sensorial y la técnica budista de Vipassana.

Es buena idea, si piensas seriamente en tu camino buscar algo que te enseñe a observar. TRABAJO CON EL CUERPO:

En esta área encontramos un sinnúmero de técnicas que pasan por ejercicios de respiración y posturas de hatha yoga; bioenergéticas, artes marciales, etcétera.

Cualquier técnica o conjunto que trabaje en forma integral, opera a distintos niveles. Un nivel es el de fortalecer al cuerpo y mantenerlo sano; otro es lograr, a través del manejo físico, desbloquear y limpiar los canales de energía más sutiles,

limpieza que resulta imprescindible para un desarrollo superior; pues capacita al cuerpo para recibir y manejar energías sutiles que le darán conciencia de las realidades espirituales.

De paso las técnicas corporales sirven, como en el caso del ritual, para educar la intención, la atención y aquietar la mente.

TRABAJO CON EL EGO O PSICOTERAPIA:

Ya hemos hablado ampliamente de lo necesario que es eliminar el ego, y para esto hay muchísimas formas. Mientras más integrales sean éstas, más rápida será la limpieza.

En general podemos decir que las técnicas que trabajan los distintos niveles de experiencia al mismo tiempo, rendirán mejores frutos.

Hay enfoques demasiado parciales que le dan énfasis a un sólo aspecto; por ejemplo, hay terapias sumamente intelectuales como algunos tipos de psicoanálisis, en donde nunca se llega a tocar niveles emocionales profundos y el ego se disfraza de "comprensión".

El proceso y la meta de una terapia adecuada, deben llevar a la persona a experimentar una integración de todas sus partes; Lowen dice que hay que unir la cabeza con el corazón y los genitales, y tiene toda la razón.

MEDITACIÓN:

El fin último de la meditación, es llevarnos a vivir laexperiencia del Ser interno.

Hay tres grandes grupos donde podemos acomodar todas las técnicas de meditación; y podemos encontrarlos en todas las distintas tradiciones.

El primero son las técnicas de concentración, en donde un objeto, sonido, imagen o persona sirven al practicante para concentrarse, acallar su mente y, finalmente, lo llevan a unificarse con el objeto de su meditación, rompiendo así sus límites normales y experimentando una expansión de Conciencia que lo lleva a tocar su interior y obtener Conciencia Cósmica. Este proceso puede durar varios años, dependiendo de la persona.

Normalmente cuando se habla de meditación, la gente se refiere a este grupo de técnicas.

Al otro grupo de técnicas podríamos llamarlo de entrega.

En éstas, la persona trata de olvidarse de sí misma rindiéndose a algo o alguien

más grande que ella.

Otra vez vemos cómo los límites se rompen y nos abrimos a una conciencia superior.

Muchas de estas técnicas hacen uso de la música y de la danza para facilitar el dejarse ir.

El último grupo son las técnicas de vacío, en donde no hay un objeto de meditación específico, ni algo a que entregarse.

De ahí el nombre de vacío. Las técnicas propician el estar en silencio, dándose plena cuenta de lo que sucede, sin apego, sin esfuerzo, y de esa manera llega a percibirse la esencia de nuestra naturaleza.

En estos tres grupos podemos encontrar literalmente cientos de técnicas distintas, todas llevan a lo mismo.

Hay técnicas más apropiadas para una persona y si se tiene un maestro podemos decir que tu puedes encontrar técnica que te resulta mejor. La técnica que vaya con tu forna de ser, la que se te facilite más, es una buena técnica para practicar.

Recuerda que la práctica debe ser un gusto y no una carga, escoge lo que te proporcione más felicidad y armonía.

REZO Y REPETICIÓN DE PALABRAS SAGRADAS:

La constante repetición de un rezo, del nombre de Dios o de otros sonidos sagrados o manirás, sirve como un método muy eficaz de meditación y trae todos los beneficios conocidos, relajación, concentración, más energía, expansión de la Conciencia, etcétera.

Pero aparte de esto, las palabras sagradas son vehículos de la Gracia divina y su constante repetición nos conecta con esa Gracia, lo que da a nuestra práctica una fuerza misteriosa sublime, que nos lleva más rápidamente a la meta protegiéndonos y limpiándonos.

Por eso es bueno repetir rezos y palabras sagradas o manirás que seres realizados han usado, ya que éstas estarán especialemente cargadas de energía divina.

ORACIÓN:

Diferenciamos el rezo de la oración, en que esta última la entendemos como una forma más activa de acercarnos a la divinidad y no consiste en repetir una y otra

vez una frase o palabras, sino en dialogar con Dios.

Para poder dialogar con Dios, la persona se esfuerza en ser honesto, hablando sin máscaras, con el corazón en la mano, también trata de usar sus recursos al máximo para poder escuchar la respuesta de Dios.

Orando podemos ir conociéndonos mejor hasta el punto de escuchar la presencia divina que mora en nosotros.

CANTO Y ALABANZA:

Expresar nuestra gratitud, nuestro asombro y devoción a través del canto espontáneo, es una de las formas más directas de manifestar al Ser interior.

Es una meditación de entrega y también un estallido de gozo que llena todo lo que toca nuestro canto.

Si podemos cantar al mundo, tocamos al mundo; si cantamos a la gente, tocamos a la gente; .pero si cantamos a Dios, tocamos a Dios. Imagina qué forma tan fácil y bella tenemos para tocarlo.

Cualquiera que sea tu camino, no descuides el canto, es una espada poderosa. No necesitas cantar cantos conocidos, puedes crear las tuyas propias de acuerdo a lo que estés sintiendo en ese momento, trata y verás qué rápido desciéndela felicidad sobre ti.

Como ves, el camino ofrece muchas formas de crecer toda esa variedad existe para que cada persona crezca de la forma más fácil y divertida que pueda encontrar.

Por último vamos a hablar de las técnicas que buscan el desarrollo de poderes, facultades paranormales, etcétera.

En la mayoría de los casos, el practicar para desarrollar poder de algún tipo, incluso para hacer cosas buenas como curar, es una trampa del ego para sentirnos especiales; o es falta de fe y queremos "pruebas" de lo espiritual.

Buscar poderes distrae y quita mucho tiempo, tiempo que podrías estar usando para tu crecimiento.

A veces nos maravillamos tanto de los fenómenos llamados paranormales, que nos pasamos años persiguiéndolos, años que desperdiciamos y que podríamos haber usado en cosas más útiles, como saber calmar nuestra mente, quitarnos neurosis, etcétera.

Cuando practicas las técnicas clásicas que mencionábamos antes, tarde o temprano vienen a ti en forma espontánea algunos poderes; esto no te estorbará, porque si se presentan espontáneamente, no les darás importancia, ya que sabrás que vienen para ayudarte en tu camino y no para alejarte de él. Es decir, puedes ver que estos poderes son parte natural de tu camino.

Y si estos poderes nunca vienen, está bien también, porque ten por seguro que si tú sigues caminando con pies seguros, vendrá a ti el máximo poder, el máximo siddhi, la máxima realización, el de hacerte uno con Dios, poder que opaca a cualquier otro.

CAPÍTULO XIV:

ETAPAS EN EL CAMINO

Muchas veces nos podemos sentir perdidos en el vasto camino del conocimiento; pasamos por vivencias y estados de conciencia desconocidos para nosotros, y si no tenemos un maestro que explique nuestro estado, es muy fácil caer en la duda y en la confusión.

Podemos llegar a creer que todo lo que hemos hecho, el camino recorrido, no tiene ningún sentido y que hemos perdido el tiempo.

Es frecuente que nos inunde la apatía y la depresión; en ocasiones, queremos acabar con todo esto básicamente por nuestra incapacidad de comprender lo que nos está pasando.

Es importante tener en cuenta que el camino tiene distintas etapas y que conforme vamos pasando por ellas, nuestra visión de la realidad cambia, así como nuestra propia imagen.

Cuando iniciamos una nueva etapa, es natural que todo se vuelva confuso, incluso nuestros sueños dejan de ser claros, pues procesamos material que es muy difícil de entender. En la medida en que vamos madurando en esa nueva etapa, poco a poco viene a nosotros la claridad, la seguridad poder comprender en donde estamos parados.

Cuando esa etapa ya se ha perfeccionado y estamos listos para pasar a una superior, nos enfrentamos con los períodos más difíciles de crecimiento, el *impasse,* un estado en donde ni estamos en la etapa anterior ni en la que sigue, un periodo donde debemos despedirnos de lo logrado y abandonarlo para seguir

adelante.

Muchas veces esto resulta doloroso, ya que no es fácil dejar lo que tanto trabajo nos costó lograr.

El estado de *impasse* siempre está envuelto de coraje, de tristeza y de conflicto, nos deprimimos y no le vemos sentido a la vida es literalmente una pequeña muerte, que nos lleva a renacer en una etapa superior de desarrollo.

El camino es una continua sucesión de muertes y renacimientos que van moldeando al nuevo Ser.

Hay varias formas de interpretar y explicar el proceso de crecimiento. En esta sección vamos a ver un modelo que puede resultar útil para entender lo que nos está pasando y por qué estamos percibiendo la realidad como lo estamos haciendo.

Recuerda que es sólo un modelo, una explicación de la realidad. Los modelos, por buenos que sean, sólo te pueden dar una aproximación a la verdad, los modelos no son la verdad.

Ten esto en cuenta cuando uses este u otro modelo de explicación, no caigas en el mismo error de mucha gente, de confundir los modelos con la verdad, y dedicar su vida entera a defender esquemas, posturas o modelos como si estuvieran defendiendo la verdad.

Nuestra historia está llena de sangre porque los pequeños hombrecitos han creído que vale la pena matar a otros por defender un modelo; "si no crees en lo que yo creo, te mato” y así lo han hecho.

La verdad no puede ser transmitida directamente, sólo es entendida cuando es vivenciada; puedes leer grandes cosas, escuchar a hombres santos toda tu vida, pero si eso que enseñan no lo puedes hacer tuyo, no lo puedes vivir, siempre desconocerás la verdad.

Con este modelo de las etapas no queremos que a la fuerza te ajustes a él para entender; es una ayuda que te puede facilitar las cosas y cuando ya no te sirva, tíralo y sigue caminando.

Vamos a explicar siete etapas; generalmente se pasan una por una en el orden dado, pero hay veces en que puedes saltar alguna para regresar a ella más tarde y también hay ocasiones en que puedes estar viviendo más de una a la vez Las siete etapas son las siguientes:

la: ETAPA GREGARIA

2a: ETAPA DE INQUIETUD

3a: ETAPA DE BÚSQUEDA

4a: ETAPA MÁGICA

5a:ETAPA DE REBELDÍA

6a: ETAPA DE INDEPENDENCIA

7a: ETAPA DE REALIZACIÓN

Ahora vamos a explicar más ampliamente una por una.

la: ETAPA GREGARIA

Esta etapa la llamamos así porque en ella, la persona se encuentra totalmente mezclada en la conciencia de la "masa".

La persona todavía no es responsable de sus propios actos, funciona como la maquinaria social le ordena que funcione.

En esta etapa la persona es muy egoísta, está totalmente centrada en sus propias necesidades y su vida entera está dedicada a conseguir una seguridad básica, así como tener suficiente comida y una casa donde habitar.

En esta etapa la persona es muy inconsciente de su propia realidad, está totalmente dormida.

El contacto que tiene con la realidad es sólo a través de máscaras y *roles* sociales, de los cuales es totalmente inconsciente.

Estar en esta etapa es muy similar a seguir viviendo en el vientre; flotando en un medio seguro y calientito, sique tomar decisiones, es la motivación principal.

Sin embargo, a pesar de la inconsciencia, en esta persona puede ya establecer una relación con Dios si lo quiere.

En esta etapa sena muy importante para la persona renunciar al pecado y practicar rituales que lo acerquen a Dios.

La respuesta de Dios en este nivel, está dada básicamente a través de la doctrina y los dogmas religiosos que van a guiar a la persona hasta que pueda ser capaz de pensar por sí misma.

Esta etapa de relación con Dios, corresponde a la Primera Morada de Santa Teresa de Jesús.

2a: ETAPA DE INQUIETUD

Esta etapa inicia cuando por primera vez en forma muy consciente, la persona se pregunta ¿quién soy yo, qué hago aquí y qué es la vida?

Generalmente este cuestionamiento surge a partir de alguna vivencia fuerte que haya despertado un grado alto de ansiedad, culpa o miedo.

Es frecuente que esto lo dispare la muerte de algún ser cercano a nosotros.

Surge así la inquietud por encontrar una respuesta que satisfaga.

Lo más usual es buscar una respuesta que satisfaga al intelecto, podríamos decir que es una etapa de investigación intelectual.

En esta etapa la persona es como un bebé que empieza tratar de caminar por sí mismo.

Cuando se busca a Dios, hay mayor reflexión que antes y Dios responde a través de libros o de comentarios de otras gentes.

La persona empieza a hacerse responsable de su vida.

La segunda Morada de Santa Teresa corresponde a esta etapa.

3ª. ETAPA DE BÚSQUEDA

La persona ya es ya mucho más consciente que antes, despierta a su realidad.

Ya no se conforma con un conocimiento intelectual y busca en una forma más activa.

Puede elegir visitar distintos grupos y maestros para ver de que se trata todo eso. No se satisface con sólo leer, quiere participar de alguna forma más vivencial.

Sin embargo, todavía no es capaz de comprometerse en algo y su participación es como de observador, desde afuera; trata de no perder la objetividad, no se entrega de lleno a las prácticas que le ofrecen.

Un peligro de esta etapa es el de convertirse en un buscador crónico, es decir, en una persona que se vuelve un experto en grupos, técnicas, pero que continúa buscando cosas nuevas, sin haber practicado nada en serio.

Este tipo de personas se vuelven coleccionistas del conocimiento, lo conocen, hablan de él, pero no lo usan para cambiar su vida.

El buscador crónico es más frecuente de lo que se cree; cuídate de convertirte en uno.

Las personas en esta etapa, frecuentemente caen en una gran necesidad de lograr ser alguien en la vida, toman muy en serio lo que hacen, le dan una

importancia enorme.

Para llegar a tener logros, recurren a una actitud ascética, donde se aislan del mundo para poder tener suficiente tiempo y energía para hacer sus cosas.

En esta etapa ya son capaces de elaborar sus propios modelos de realidad, lo que manejado adecuadamente, sirve para su crecimiento; si no se maneja bien, si hay ego, les puede dar por fabricar dogmas para manipular su realidad y a los demás.

Como ves, esta es una etapa delicada en donde puedes estancarte fácilmente en la autoimportancia.

Equivale a la Tercera Morada.

En la relación con Dios hay una comunión person y la Divinidad nos responde básicamente a través de nuestr intuición es decir podemos en esta etapa conocer intuitivamente a Dios.

4a: ETAPA MÁGICA

La persona ya no encuentra satisfacción en ser un observador, decide meterse de lleno a la experiencia, a la práctica.

Da un clavado al misterio, a la magia del conocimiento v para poder hacer esto, se vuelve inocente como niño.

Deja atrás sus juicios intelectuales y trata de experimentar todo aquello que ha estado estudiando.

Es una etapa de renuncia muy fuerte, ya que tiene que renunciar a su estatus social de cordura y sensatez, tiene que enfrentarse con las dudas y burlas de sus amigos y familiares que constantemente critican sus extrañas prácticas.

Es una etapa llena de sorpresas, excitante, plena, pero dolorosa.

Entra a lo que Santa Teresa se refirió como la Noche Obscura de los Sentidos; es aquí donde debemos quitar nuestros apegos más severos, renunciar a nuestra historia personal.

Vivimos al mismo tiempo la felicidad de la experiencia con el dolor del desapego.

Es la Cuarta Morada y empezamos por primera vez a experimentar la Gracia divina, pero no en forma pura, todavía hay mucho trabajo por hacer.

A Dios lo empezamos a percibir como a un amigo muy cercano y eso nos lleva a tocarnos más profundamente, a entender muchos secretos antes guardados.

Podemos encontrar fácilmente a las personas que viven esta etapa siguiendo a un Gurú, asistiendo a sesiones espiritistas, persiguiendo ovnis, yendo con brujos, formando parte de un grupo carismático, hablando con duendes o sirenas, etcétera.

Aunque no todos los que hacen esto tienen que estar en esta etapa.

Como ves, es una etapa muy divertida, pero también tienes peligro quedarte estancado en lo mágico, sin llegar al conocimiento total. Al pasar a la siguiente etapa puedes conservar ese toque mágico, pero tendrás que completarlo con otras experiencias.

5a: ETAPA DE REBELDÍA

En esta etapa perdemos la inocencia al darnos cuenta de que hemos sido víctimas de un juego que no entendernos todavía.

Que lo que tomábamos como totalmente real, sólo lo es en parte.

Nos damos cuenta de que hay gato encerrado en todo lo que nos ha pasado, que el Gurú no es tan perfecto, o que los extraterrestres nos han engañado, que los duendes no quieren mostrarse a otros, que el médium no estaba en trance, etcétera, etcétera.

Nos damos cuenta de que hay cierta verdad en todo esto, pero que las cosas no son exactamente como creíamos. ¿Por qué todo esto, qué fin tiene este juego? Nos preguntamos.

Y entramos a una etapa de rebeldía en contra del maestro, la escuela o lo que sea, vivimos nuestra adolescencia espiritual, donde deseamos que sea cierto todo y seguir como niños; pero no se puede porque nos damos cuenta de que hay cosas que están mal, que no nos satisfacen.

Es el conflicto adolescente entre ser dependiente de los valores del adulto o ser independientes y buscar nuestros propios valores.

Hay un enorme resentimiento al darnos cuenta de que no podemos volver atrás, que nos han llevado a un punto en el que debemos romper con lo viejo, con lo que llegamos a amar tanto. Hay una mezcla de coraje, miedo y culpa.

Nos queremos parar ante Dios, maestros y dioses y decirles dos que tres frescas, indicarles en donde están mal.

Si podemos pasar esta adolescencia conscientemente y en forma sana, al final va

a existir un profundo agradecimiento por la oportunidad de crecer que se nos ha dado, incluso puede surgir un deseo de servicio al mundo y de gran gozo, esta sería la Quinta Morada de Santa Teresa.

Nuestra relación con Dios puede llevarnos a una experiencia de unión en donde el yo y el otro empiezan a fundirse en uno.

6a: ETAPA DE INDEPENDENCIA

Por fin hemos aprendido a pararnos con nuestros propios pies.

Estamos ahora buscando una nueva identidad y para hacerlo nos es necesario abandonar todo sistema y forma nreestablecida, y buscar conscientemente nuestra propia forma de crecer.

Aquí surge por primera vez una capacidad plena de autoobservación. Sólo parándonos solos, podemos vernos totalmente sin agregados.

En la primera parte de esta etapa puede suceder que todavía estemos enojados contra Dios, maestros y dioses; queremos que nos dejen solos y así sucede, Dios nos abandona o así lo percibimos, para que podamos experimentar solos al mundo. Santa Teresa se refería a esta soledad como la Noche Obscura del Espíritu, en donde todas las imperfecciones que quedan son limadas.

Posteriormente nos damos cuenta del Juego Divino y entendemos que todo lo que nos ha pasado es para llevarnos a participar conscientemente en el juego, ser jugadores y ya no Juguetes.

El proceso nos ha preparado para ser un creador consciente de nuestra propia realidad.

Desaparece todo resentimiento hacia aquellos que nos ªyudaron en nuestra inconsciencia, comprendemos el porque de todo lo vivido y nuestra vida empieza a llenarse de satisfacciones, dándose poco a poco los verdaderos frutos espirituales.

Nuestra relación con Dios se hace más íntima y son revelados a nuestra alma misterios bellísimos de nuestra naturaleza.

7ª : ETAPA DE REALIZACIÓN

Es la séptima Morada y Santa Teresa la llamó el matrimonio con Dios.

Aquí, por fin, podemos experimentar en forma completa nuestra propia naturaleza divina, nos hemos entregado Dios totalmente ya no somos nosotros, sino Dios en nosotros

Nuestra vida se convierte en una continua manifestación del Amor divino.

La esencia que hemos perseguido por tanto tiempo, nos lleva a amar al mundo y darnos a él, ya que ahora podemos ver a Dios en todas las cosas.

Es en este punto donde se inicia un nuevo proceso cuyo fin es el de perfeccionarnos en Amor.

CAPÍTULO XV:

NIVELES DE CONCIENCIA

Otra forma de entender las siete etapas que acabamos de explicar, es viéndolas como siete niveles de Conciencia.

En lugar de hacer énfasis en las vivencias de la persona, podemos hacerlo en el nivel de Conciencia que tiene al pasar por esas vivencias.

Así surge otro modelo para explicar el proceso de desarrollo; es un modelo complementario del anterior, y Juntos, pueden aclarar mejor el proceso.

Cada nivel de Conciencia que vamos a explicar, es paralelo a la etapa correspondiente.

Para que sea más fácil entenderlos, imagina los niveles de Conciencia, como niveles de energía; ya que nuestra consciencia maneja cada vez niveles más altos de energía.

[1]". NIVEL DE CONCIENCIA

Se fundamenta en la capacidad de poder absorber y transmitir nuevas ideas, nuevos conceptos; es decir, poder aprender conscientemente. ..

En este nivel el pensamiento que podemos tener es un pensamiento de opuestos excluyentes; nuestra conciencia no tiene suficiente energía para poder procesar dos cosas aparentemente opuestas al mismo tiempo, así que tiene que excluir una de ellas.

Si es negro, no puede ser blanco, si es malo, no puede ser bueno, etcétera.

Estas personas basan su conducta en una ley autoritaria general en donde se espera que todo mundo se comporte bajo los mismos lineamientos.

El tiempo es percibido como una sucesión lineal de eventos, existe claramente un pasado, un presente y un futuro y los límites entre éstos son totalmente definidos.

Cuando una persona de este nivel tiene introspección es decir se ve a sí misma, sólo tiene suficiente energía para estar consciente de las máscaras y

comportamientos sociales que usa y utiliza todos los días.

2o. NIVEL DE CONCIENCIA

Este nuevo nivel de energía nos da lo que podríamos llamar una inteligencia profesional, que nos permite ser más productivos y creativos en nuestro trabajo.

Podemos desenvolvernos más fácilmente por la vida.

Empezamos a pensar en lo que podríamos llamar una dialéctica material; ya hay suficiente energía para poder procesar opuestos y generar una nueva síntesis, así pensamos a través de una tesis, antítesis y síntesis.

Por ejemplo podemos pensar que si es negro y también blanco, podemos tener un gris.

Le llamamos material porque la energía no alcanza para entender cosas más sutiles que el mundo cotidiano.

En este nivel, la persona se vuelve más flexible en cuanto a su conducta y moral, y basa su vida en una ley funcional, es decir, encuentra qué es lo que le funciona a ella. Y lo hace, a pesar de que a veces va en contra del contexto social.

El tiempo sigue percibiéndose en forma lineal.

Cuando hay introspección, la persona puede llegar darse cuenta de la ansiedad, el miedo y la culpa que sostiene sus máscaras; sin embargo no alcanza a ver el origen de estos sentimientos.

Cuando hay introspección en este nivel, se pueden llegar a ver y entender los complejos neuróticos más superficiales que originan gran parte de la ansiedad, los miedos y las culpas de nuestra vida.

Podemos empezar a entender en donde reside nuestra neurosis; qué es lo que soporta a nuestro ego.

Hasta este nivel, podemos empezar realmente a arrancar de raíz nuestro ego, al enfrentar los conflictos no resueltos de nuestra infancia, en esta vida.

4o. NIVEL DE CONCIENCIA

Este es un nivel muy interesante, ya que por primera vez contamos con energía suficiente para percibir otras realidades distintas a la física, realidades llamadas espirituales o metafísicas.

Antes de este nivel podemos hablar del alma y del espíritu, pero seremos incapaces de percibirlos y experimentarlos.

Este cuarto nivel es un gran salto a lo desconocido, al conocimiento trascendente.

Al pensamiento que funciona en este nivel, le llamamos Intuición Superior, y es un pensamiento mucho más rápido que permite llevar a cabo correlaciones, deducciones y varias síntesis al mismo tiempo.

La persona basa su moral en una justicia superior, la cual ahora sí admite la posibilidad del perdón.

La percepción del tiempo es más rica; se concibe ya un tiempo en espiral en donde hay círculos que regresan a un mismo punto y avanzan en la línea del tiempo.

Un ejemplo del tiempo en espiral es el aniversario del nacuTliento, en donde termina un ciclo y se abre otro en el mismo punto, y esto sucede año con año; los ciclos de un año son circulares y avanzan linealmente en el calendario cósmico.

Con este nivel de energía podemos conocer nuestras estructuras neuróticas más profundas y derribar los pilares de nuestro ego.

Es posible en este nivel de energía poder recobrar las memorias perdidas pertenecientes a otras vidas.

5o. NIVEL DE CONCIENCIA

En este nivel se empieza a experimentar en forma pura la Gracia divina, lo que puede hacer creer a la persona que ya ha llegado a su meta.

La Gracia nos proporciona un amor cósmico que da sentido a la vida.

Muchas veces nos resistimos a seguir creciendo para no perder este amor. Hay que cuidarse de ello.

El pensamiento es el mismo que en el nivel anterior sólo que basado en la Gracia.

La persona está interesada más que en la justicia en lograr el perdón pleno a través del Amor.

En lo que respecta al tiempo, se toca por primera vez un Aquí y Ahora pleno, y le llamamos un Aquí y Ahora Lineal, es decir, que aunque ya puede experimentar la presencia de su Ser en un Aquí y Ahora, sólo alcanza a vivirlo linealmente, en un tiempo muy específico.

Su introspección está centrada en el Amor y en la lucha por no apegarse a este Amor.

6o. NIVEL DE CONCIENCIA

Estas personas son capaces de parar totalmente su Conciencia en un punto cero o neutro, lo que les permite ver cara a cara la realidad sin deformarla.

Pueden situarse más allá del bien y del mal, de toda dualidad y no juzgar.

Esta capacidad los acerca a experimentar a su Ser interior.

No tienen necesidad de perdonar o de ser perdonados ya que el odio ya no mora en ellos.

Experimentan un Aquí y Ahora Circular, más completo que el anterior.

En introspección pueden verse completamente como una totalidad, sin embargo todavía no se integran totalmente con su Ser interior ni con la realidad externa.

7o. NIVEL DE CONCIENCIA

Aquí se logra la unión. La realidad externa y la interna se vuelven una.

Viven más allá del bien y del mal, sin Karma. Toda su vida está basada en la trascendencia a través del Amor.

Logran experimentar a su Ser interior.

Su tiempo es un Aquí y Ahora en espiral.

Se adquiere la Conciencia Cósmica.

Después de este nivel podemos hablar de uno que lo trasciende, en donde se perfecciona en Amor, y el Ser interno se manifiesta plenamente.

En ese nivel, la persona se convierte en una fuente de Amor para el universo; su tiempo es el Aquí y Ahora Eterno y se logra la integración final con Dios y su creación.

Antes de acabar esta sección, es importante mencionar que así como nuestra Conciencia puede crecer en Amor en la forma que ya explicamos, también existe la posibilidad de que crezca en el temor; en lo que llamamos el mal o el camino negro.

Es una realidad que en este planeta existen seres cuya Conciencia es muy alta, pero no tienen Amor y están llenos de egoísmo.

Se puede crecer hacia el amor o hacia el temor y odio; los dos caminos dan Conciencia, pero la vivencia en esa Conciencia es totalmente distinta.

Es incluso más fácil crecer en el camino negro, porque no tenemos que luchar

tanto contra nuestro ego, más bien uno se entrega a él.

Por eso muchos han escogido el camino negro, el camino ancho y fácil.

El camino blanco es más difícil, pero a la larga es el único que da una satisfacción completa y verdadera, la satisacción de volver a tu origen, el Ser de Amor.

Tu eres el que escoges a dónde vas y cómo debes caminar, recuerda eso.

CAPITULO XVI:

ALGUNAS CONSIDERACIONES FINALES

Es importante no olvidar que cualquier medio que escojamos, de cualquier forma que crezcamos, siempre lo vamos a hacer a través del cuerpo físico.

Hay la tendencia a olvidar, reprimir y castigar al cuerpo físico en algunos caminos, esto es erróneo.

Ningún camino puede estar completo si el vehículo físico no es libre y capaz de recibir la luz.

El reprimir el físico en el camino espiritual, tiene como propósito ascender a los mundos sutiles, y funciona, pero hay algo mejor: el liberar y fortalecer al físico, ya que logra el propósito de jalar la Gracia de los mundos sutiles al físico, transformando así al mundo y preparándolo para la conciencia mesiánica.

La conciencia mesiánica es la perfección de todos los mundos incluyendo el físico; sin cuerpos físicos libres y fuertes, esto es imposible.

He aquí algunas claves para conservar el cuerpo físico sano, elástico, flexible, gracioso y bello.

A) CUIDADOS ELEMENTALES:

1 Es básico aprender a oír las necesidades reales, no neuróticas del cuerpo y ver por su satisfacción cuando sea posible.

2 Comer y dormir sólo lo necesario.

3 Descansar y activarse en forma equilibrada.

4 proveerle el adecuado contacto sensorial. 5. Mantenerse sano y limpio.

6 Tener una función sexual inteligente y satisfactoria.

7 Fortalecerlo y mantenerlo con ejercicios adecuados. Sobre todo aceptar y amar el cuerpo físico como parte integral del Ser.

B) MOVIMIENTO CORPORAL:

1. El cuerpo debe moverse con placer.

2. En relajación.

3. Estando centrado en el Hará, el cuál se encuentra en el bajo vientre, es un punto situado cuatro dedos debajo de nuestro ombligo; lo que permite el fluir de la energía en forma armónica.

4. Respirando por la nariz.

5. Moviendo todo el cuerpo como una unidad.

6. Manteniendo la cabeza alta.

7. Cambiando de Ying a Yang, balanceando la actividad de nuestro lado izquierdo o derecho, la parte alta o baja y la trasera-delantera.

8. Con fluidez.

9. Expresando el aquí y ahora.

10. En mushin sin juzgar, con la mente quieta.

Ahora a manera de resumen, vamos a dar algunas recomendaciones finales.

Recuerda que la forma más directa de descubrir lo que te pasa y como estás, es observándote constantemente.

Si observas tu cuerpo, tu mente, tus pensamientos, tus acciones y el medio que te rodea, tienes una retroalimentación muy completa de tu realidad.

Sólo a través de esta retroalimentación vas a poder crecer en forma consciente.

Sé curioso, busca, lee, infórmate, visita varios lugares y maestros antes de decidir estudiar con alguno en especial Recuerda que tienes que confiar en tu intuición para saber cuál es el que te conviene.

Vigila constantemente tu ego, no te engañes a tí mismo, recuerda que en realidad tu eres el único enemigo que tienes. Un buen maestro se le reconoce por sus frutos de Amor, no por su forma de ser; así un buen camino es el que te da buenos frutos, no importando qué forma tome.

Tu puedes saber si en realidad estás creciendo, viendo honestamente si hoy amas más que ayer.

Cada acto que realices date cuenta si lo haces por Amor o por temor, si es por Amor disfrútalo, si es por temor, revisa qué está mal en ti.

Tú puedes cambiar el rumbo de tu vida poniendo tu intención para cambiar tus actitudes negativas.

La meta del camino está escondida dentro de ti mismo, tu Ser interior es tu meta, y ésta es el Amor puro.

La vida es para crecer y tener placer, no para sobrevivir en temor.

Si insistes y buscas de corazón, vas a encontrar lo que necesitas realmente.

Dios te responde según tu propio nivel de Conciencia y de Amor.

Podemos decir que el verdadero significado de vivir, es crecer constatemente, gozando cada momento como si fuera el último y amando cada día más y más.

Bajo este concepto, el sentido de la vida sería vivir, dejar vivir y ayudar a vivir.

Por difícil que sea, por estrecho y peligroso que se vuelva el camino, recuerda siempre que Dios está contigo.

Si tu búsqueda es de corazón, Dios te guiará a los lugares y a las personas adecuadas, para tu mejor desarrollo.

Por eso, entrégate a la vida, viéndola como una maniftestación de Dios.

Entiende todo lo que te ocurra como la forma en que Dios te está enseñando; trata de verlo en todas las cosas, y algún día te sorprenderás al verte unido a El.

Comprenderás que de hecho siempre ha sido así, pero no lo sabías.

Que tu camino te lleve en paz, y sin tropiezos, a ese contacto final.

ATRÉVETE A SER LIBRE, en su segunda edición, quedó totalmente impresa y encuadernada en la celebración del aniversario de la Independencia de México el 16 de Septiembre de 1987. La labor se realizó en los Talleres del Centro Cultural EDAMEX Heriberto Frías 1104. Col del Valle, México 03100 Distrito Federal, México.